ناسینی بیری مرۆڤ

میکانیزمی پارێزگاری دەروونی

بۆچوونەکانی دکتۆر سیگمۆند فرۆید



نوسینی: دکتۆر محەمەد عەلی ئەحمەدوەند
وەرگێرانی: حەمە رەشید حەسەن

ناسینی بیری مرۆڤ میکانیزمی پارێزگاری دەروونی ؟؟

نوسینی: (دکتۆر محەمەد عەلی ئەحمەدوەند)
وەرگێرانی: حەمەرەشید حەسەن

چاپی یەکەم ٢٠٠٩

پێناسی کتێب:

ناوی کتێب::: ناسینی بیری مرۆڤ میکانیزمی پارێزگاری دەروونی؟؟

بۆ چوونەکانی : د. سیگمۆند فرۆید:

نوسینی: (دکتۆر محەمەد عەلی ئەحمەدومند).

وەرگێرانی: حەمەرەشید حەسەن.

دیزاین :ئارام علی

ساڵی چاپ : بەهاری ۲۰۰۹

چاپخانە: چاپەمەنی سایە.

تیراژ:۱۰۰۰

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی

سایە



ناونیشان: سلێمانی - ئازادی - سەرسەدەکە

۰۷۷۰۲۱۱۹۵٦٤

۰۷۷۰۱۵۵۰۸۵۲

ژمارەی کتێب ۲٦۰

پێڕست

پێکهاتەی کەسایەتی

(فرۆید) لەبواری چارەسەری نەخۆشیە دەماریەکاندا بۆی دەرکەوت کەوتەی زۆر لەنەخۆشەکان بێ بنەماو کەمو زۆر لەدەرەوەی بازنەی کەسایەتی ئەو مرۆڤانەدان، زانی کە ناوەرۆکی ئەو بیرۆکانە ناکرێت لە ئاگاییەوە بێن و گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە ڕەنگە لە دەرەوەی ئاگاییەوە بێن. فرۆید گەیشتە ئەو بڕوایەی، کە چالاکیی دەروونی، لەساتی ئاگایی و نائاگاییدا سێ ڕووی جیای هەیە.لەخۆئاگا، نیوە لە خۆئاگالەخۆ نائاگا. بۆ بەرجەستەبونی ئەو ڕووانە ویژدانی مرۆڤ بەپارچەیەك سەهۆڵی زۆر گەورە دادەنێ کەلەنێو ئاودابێ، بەشێکی بچوکی ئەو کەلەدەروەی ئاوەکەیە، ئەوەیە کەئاگای لەخۆیەتی و ئاگای لەدەوروبەرەکەیەتی، خاوەنی گشت ئەو شتانەیە کەبەهۆیانەوە مرۆڤەکە پەیوەندی بەدەوروبەرەکەیەوە دەکات.

ویژدانی بەئاگا، یاهەستی روناك، بریتیە لەبیرکردنەوەیەکی دیاریکراو ڕوویەکی ئەو چالاکیەیە کە لەو بابەتە یا ئەو داخوازیەدا دێتە پێش بەتەواوی لەچوارچێوەی ئیشەکەدا بەکار دەهێنرێ، بەجۆرێکی تر ئەگەر لەژیانی دەروونی مرۆڤ بکۆڵینەوە ، لەوبوارەدا دەتوانرێ(هێزی تێگەیشتن، یادەوەری، وردیی، ڕواڵەتی جەستەیی، ئاگایی ناوەکی یاحاڵەتی سۆزداری)لە ساتێکی دیاریکراودا بەدی بکرێت،ئەو بەشەزۆرەی لەئاودکەدایە و نادیارە، بەشی لەخۆ نائاگایە یاهەستی تاریکە کە دوورە لەدەسەڵاتی عەقڵ و تێگەیشتن.بەبۆچونی

فرۆید ئەو بەشەی لەخۆی بێ ئاگایە خەزێنەیەکی بیرەوەری‌و بەسەرهاتی ژیانە، کەبەشێك لەوانە بەهۆی دەردەدارییەوە لەبیرچۆتەوە؟ بەلاّم لەراستیدا لەشەوەزەنگی تاریکی لەخۆ بێ ئاگاییدا لەو خەزێنە گەورەیەدا ماونەتەوە ناوەرۆکی ئەو بەشە دۆخ‌و هەستورەفتارگەلێك پێك دێنن کەلەژێر رکێفی ویستدانەبووە، بە لۆژیکی یاساکانی کات‌و شوێن سنووردار نییە، لەدۆخی ئاساییدا سەبارەت بەوان بێ ئاگاین.

لەنێوان دوو بەشی بەئاگاو بێ ئاگادا، پەردەیەك هەیە کەلەکاتی ئاساییدا تێپەڕینی بیرو ئەندێشەی بەئازار بێ ئاگا رێگری لەبەئاگا دەکات؟ بەلاّم لەخەودا پەردەی ناوبراو کەم یا زۆر نامێنێ، لانی کەم تایبەتمەندیی تێپەڕبوون بەخۆیەوە دەبینێ رێگەدەدات بیروهۆشی سەرەتایی مرۆڤ سەرهەلّبدات، لەبواری خەوبینیندا لەخەودا ئاشکرابێ.

لەوبوارەدا ناوەڕۆکی نادیار لەراستیدا لەخەودا بەربەستێکی بێ‌ئاگا رێکدەخات‌و بەکاری دەهێنێ.لەنێوان ئەودووبەشە ناوبراوەدا بەشێکی نیوەئاگا هەیە کەلە بیرەوەریگەلێکەوە سەری هەلّداوە کە بەزەحمەت دێتەوەیاد. بەجۆرێك هەلّسەنگاندن، "فرۆید" ئەوەی پەیوەندی بەهوشیاری‌و تێگەیشتنەوە هەیە ناوی لێناوە بەئاگا. ئەوەشی لەبواری ترس‌و بیرکردنەوەدا خراوەتە پەراوێزەوە ئەوە بەبێ ئاگا دەزانێ. ئەوەی نیوەئاگایە بەڕێرەوی هەردوو بوارەکەدا تێ ئەپەڕێ، ئیشوکارو بیرکردنەوەکەی لەژێر دەسەلاّتی هوشیاریدا نیە بەلاّم بەکەمێك تێڕوانین‌و تێکۆشان هەستێك بەتێگەیشتن دەکات.بۆتێگەیشتنی زیاتر لەڕێچکەی دەروونیدا بۆچوونێکی تر دەخەینە بەرباس.وایدابنێین مۆمێك لەژوورێکدا هەلّکراوەو لەو ژورەدا لەبواری تاریك‌و ڕوونیدا سێ بەشمان هەیە،بەشێکی تەواو ڕووناك، بەشێکی تاریك، بەشێکی تاریك‌و روون، دەبینین

ئەوەی لەبەشی تەواو روناکدا هەیە بەباشی دەبینریّو هەستی پیّ دەکەین ئەوەی لەبەشی تاریکدا هەیە نابینریّو هەستی پیّناکریّ، لەبەشی تاریكو روندا شتیّك دەبینین بەلاّم بەباشی لیّی تیّناگەین تەنیا زانیاریەکی گشتیمان لەبارەیەوە هەیە. بەشی روناك بەئاگایە یا هەستی روناکە، بەشی تاریکی بەشی بیّ ئاگا یاهەستی تاریکە.بەشی تاریكو روون، هەستی نیوە ئاگا یا مام ناوەندیەبەپیّچەوانەی هەموو دەروونناسە (کلاسیك)ەکانەوە فرۆید لەوباوەڕەدایە کە هەستی تاریك چاڵیّکی بەتاڵو تاریك نییە،ئەگەر لە ناوچەی تاریکی نمونەکەی سەرەوەدا ئیّمە هیچ نەبینین ،نەبینین مانای ئەوە نیە کە هیچی تیا نەبیّ لەوانەیە لەویّدا هەزاران شت بونی هەبیّ بەلام ئیّمە نایبینین فرۆید دەلّیّ ئەوەی بیّ ئاگایە رەشو تاریکە، بەلاّم بەتاڵو بۆش نییە، نەك بەتاڵو بۆش نیە بەڵکو پڕە لە هەزاران ئارەزووی بەئاوات نەگەیشتوو سەدان پیّشهاتو بەسەرهاتی لەبیرکراو، پڕە لەتاقیکردنەوەی ژیانی پیّش‌و، هەستکردن بەوان کەیەك لەدوای یەك چونەتە نیّو دنیای بیّ ئاگاو لەنیّو یەکدا دەورەدراون ئەو ئاواتو ئارەزووە بەئەنجام نەگەیشتوانە، ئەو ناکامیە لەدەست دەرچوو لەبیرکراوانە،جائەگەر بەهۆی زەبری دابی کۆمەلاّیەتی بیّت یان بەهۆی جیّبەجی نەبونی لە هەستی روناکدا بەرەو هەستی تاریكو بیّ ئاگایی یا بەرەو گۆڕستانی زیندە بەگۆڕکردن ئەمبار دەکریّت، گۆرستان هەستی تاریك، بیّدەنگو کپە بەلاّم لەکارکەوتو نییە ئەو چالاکیە تونددەی لەویّدا لەئارادایەو دەسەلاّتدارە، کاتیّك ستونیّك لەگەلّ شتیّکی رەقدا بەر یەك کەوتووە بەربەست ئەوی گیّراوەتەوە، هەرچەند لەوانەیە بەئاسانی لەبیرکرابیّت بەلاّم هیّزی شاراوەی ئەو هیچ کاتیّك توانای خواستنی خۆی بەدوور نازانیّت، ئەو هیّزە ئازاد نەکراوە بەهیوایوزەو توانایەك هەمیشە ئامادەی بەرەو پیّش چوونە،

بەهەموو جۆرەکانی ژیانەوە ئەگەر بەزەحمەتیش بێت سەرهەڵدەدات، جارجار بەهۆی لەبیر چون یان کاتێك بەهۆی هەڵەی قسەکردن یان هەڵەی نوسین لەوبوارەدا لەوانەیە لەشێوەی نیشانەی نەخۆشی دەروونی پەیدا ببێت، بەهەرحاڵ جیاواز لەکۆمەڵێك نەخۆشی دەروونی کە ئەو مرۆڤە بە تەواوی لەکۆتەکانی دەورروبەر لادەدات، ناوەروکی بیٚ ئاگا هیچکاتێك بەشێوازێکی روت ناچنە نێو هەستی روناکەوە، بەلکو رۆژانە بەردەوام لەهەلسوکەوتدا یا لە خود لەشێوەی هێماو ئاماژەدا دەردەکەوێت ، لەوبوارەدا تێگەیشتن لەم هێماو ئامازانەدەتوانێت یارمەتی لێکدانەوەی خەونەکان بدات بو پەی بە چیەتیان ببات ، فرۆید بۆتێگەیشتن لەنائاگای بەنەخۆشەکانی خۆی، جگە لەلێکدانەوەی خەونەکانیان هاوکاریی د ،کردن بۆئەوەیویستو ئارەزووە سەرکوت کراوەکانیان بەبیربهێنێتەوە بۆ ئەو مەبەستە بوارێکی دەرەخساند تاکو نەخۆش ئەوەی لەناخیدایە دەری برێت بەراشکاوانە باسی بکات.

بەم جۆرە ریکخستن‌و بەشبەشکردن‌و شیکردنەوەی سەرجەم روداوەکانی نەخۆش تا کاتی منداڵی لەکێشەو نائارامیەکانی نەخۆش تێدەگات،لەدوای ئەوەی بوچونەکانی ئاگاو بیٚ ئاگاو نیوە ئاگا هێزی زیاتری پەیداکرد(فرۆید)پیکهاتەیەکی تری کەسایەتیی پێشنیار کرد کە بەشی تری هەبوو گەشەو پیگەیشتنی لەدایکبون‌و سەردەمی منالیەوە دەخستە بەرباس ئەو بەمەبەستی دەرخستنی پیکهاتەی کەسایەتی، کردیە سیٚ بەش یا سیٚ سیستەم و ناوی لێنا (ئەو) (من)(منی بالاٚ) لەم باسەدا بەدوای یەکدا واتە بەزنجیرە بەدوای ئەوشتە باسکراوانەدا دەرۆین.فرۆید ئەو(id) بەگەورەترین بەشی پیکهاتەی دەرونیی کەسایەتی دەزانیٚ، کەخاوەنی هەموو غەریزەو خواستە سەرەتاییەکانی مرۆڤ بووە بەشێوەیەکی گشتی ئارەزوی لەزەت‌و

خۆشی ژیان‌و دوورکه‌وتنه‌وه له‌ده‌ردو ئازاربوه،ۆ هه‌ربه‌م جۆره سه‌رهه‌ڵدانی ئه‌و ده‌سه‌ڵاتداره که هه‌مان به‌چه‌ی به‌ده‌ست هێنانی له‌زه‌ت‌و دوور له‌ره‌نجی هه‌یه.فرۆید، ئه‌و به‌به‌شێك له‌بێ ئاگایی ده‌زانێت، چونکه شیرازه‌یه‌ك که‌له‌به‌ر ئاستی کۆمه‌ڵایه‌تی نابێ ئاشکرا بکرێ به‌شێکن له‌ره‌وشت له‌نێو بێ ئاگاید ده‌مێنێته‌وه،ره‌وشت له‌چوارچێوه‌ی له‌دایك بوندایه، چونکه منداڵ هیچ مه‌به‌ست‌و به‌رنامه‌یه‌کی نییه جگه له‌له‌زه‌ت‌و خۆشی وه‌رگرتن،جا له‌به‌رئه‌وه ده‌توانم بڵێم ئه‌وه خه‌زێنه‌و سه‌رچاوه‌ی هێزێکی ژیانه، یابه‌بۆچونێکی تر به‌شێکی ژیان‌و مه‌رگ رابه‌رایه‌تی‌و نوێنه‌رایه‌تی ده‌کات. ئه‌م به‌شه که‌سایه‌تییه به‌رده‌وام له‌هه‌وڵی له‌زه‌ت‌و خۆشیدایه‌و هه‌سته دوژمنکاریه‌کان به‌تاڵ ده‌کاته‌وه، به‌جۆرێك که‌ده‌توانرێت ئه‌وه به‌جۆرێك ئاژه‌ڵ له‌نێو مرۆڤدا دابنرێت که ئیشی ئه‌و له‌ژێری به‌ده‌ره له کات وشوێن‌و لوژیك، به‌ته‌واوی‌وه‌ك له ئاستی نائاگاییدا ده‌جوڵێته‌وه (ئه‌و) سه‌رچاوه‌ی غه‌ریزه‌و واهیمه‌و خه‌یاڵ کردنه‌و بۆ په‌یداکردنی له‌زه‌ت‌و ئاره‌زووه‌کانی، ده‌ست بۆ هه‌موو ئیشێك ده‌بات،له‌رسوا بون‌و سه‌رشۆڕی ناترسێ‌و له هیچ لانادات‌و وه‌ك ئه‌سپێکی سه‌رکێش به‌هه‌موو لایه‌کدا غارده‌داو رمبازی ده‌کات.

(من Ego) ورده‌ورده که‌منداڵ به‌ره‌و بیرکردنه‌وه‌و تێگه‌یشتن ده‌چێت و له‌گه‌ڵ راستیه‌کانی ده‌وروبه‌ر رووبه‌رووده‌بێت. بۆ رازیکردنی بۆچونه سه‌ره‌تاییه‌کانی (ئه‌و) رێگه‌یه‌ك نامێنێت، له‌ته‌مه‌نی یه‌ك تا دوو ساڵی به‌شێکی تری که‌سایه‌تی به‌مانای (من) که‌له‌راستیدا بوونی ناوه‌ندیی که‌سایه‌تی وبه نوینه‌ری هێزی ئه‌و داده‌نریت که‌مکه‌م سه‌رهه‌لده‌دات‌و گه‌شه‌ده‌کات. هه‌روه‌ها باس کرا که‌(ئه‌و) ، به‌هۆی سروشتی سه‌ره‌تایی خۆی له‌دنیای ده‌ره‌وه و سنورداری‌وتوانای ئه‌وان بێ ئاگایه به‌لاّم (من)که له‌سه‌ره‌تادا له‌دایك بوی هه‌ڵسوکه‌وتی منداڵه له‌گه‌ڵ

راستییەکانی دەوروبەر، لەراستیەکانی ژیان بەباشی تێدەگاو دەیناسێ لەگەڵ دۆخ و سنورەکانی دنیای دەرەوە تێگەیشتن پەیدا دەکات، لەبەر ئەوە (من)لەبەرامبەر رازیکردنی پێداویستیە خوراکیەکان و پاراستنی جەستە لەنێوان دنیای ناوەکی نەستەکان ودنیای واقیعی نەخشیکی میانرەو پیادە دەکات و تێدەکۆشێت تاویست و ئارەزووەکانی(ئەو)لەگەڵ پیویستیە کۆمەڵایەتیەکاندا بگونجینیت و بەرگری لەکێشەی ئەوان بکات (من) بەشی ئەقلانی و لوژیکیی کەسایەتییە کەرێرەوێکی ئاگایانەی هەیە، لەژێر دەسەڵاتی واقیعیەتدایە(من) لەکۆمەڵێك شتی تایبەت پێکهاتووە کەدەبێتە هۆی پەیوەندی تاك بە دەوروبەر، ئەوکۆمەڵە هۆکارە بریتی یە لە قسەکردن، جوڵەو پەیوەندی ئەوان بە گەشەکردنی منداڵ پەیوەندی ئەو بەدەوروبەریدا دەردەکەویت دەست بۆشت دەبات، دەستی توانای قسەکردن پەیدادەکات.

فرۆید ئەوکۆمەڵە شتەی ناوناوە (من) لەوەوە کە پەیوەندی مرۆڤ لەرێگەی (من) بەدەوروبەرەکەیەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەوەبەشی کەسایەتی لایەنی ئاگایی هەیە. ئەو هۆکارانە لەساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵ، لەخزمەتی (ئەو)و تێرکردنی خواستەکانیدایە بۆ بەدەست هێنانی لەزەت و خۆشی سودی لێوەردەگرێت، بەڵام کەم کەم بەهۆی بۆچونەکانی دەوروبەر و پەروەردەوە خواستەکانی (ئەو)لەنێو خۆیدا دادەمەزرێ.بەشێوەیەکی گشتی (من) ئەو بەشەیە لەکەسایەتی کە ئەرکی گونجاندنی نیازو ئارەزووەکانی ئێمەی لەئەستۆدایە. ئەمویست و ئارەزووانە بەزۆری لەگەڵ یەکداو لەگەل هەلومەرجەکانی دەوروبەردا دژبەیەك دەبن، (من) دەبێ بەشێکی ئارەزووەکان و پەیوەندیە جیاوازە پەسەندکراوەکان لەبەرچاوبگرێت بەپێدانی رازیبونی

ئارەزومەندانە لەوانەیە بۆهەریەکێك لەوانە دۆستایەتی بەردەوام پەرەبسێنیٚو بەئامانجی بگەیەنێت تەنانەت ئەگەر لەگەڵ یەك یان دەورووبەردا لەکێشەدابن.

کاتێك(من) نەتوانێت ئەو ئەرکە بەئەنجام بگەیەنێت ئەڵێن توانای بەرێوەبەردن هاوئاهەنگ کردنی بەرەو تێکشکان دەچیٚو ئەو بنەمایە شتێکی تازەیە.

(من)ی تەندروست دەتوانم بەدەوڵەتێکی دیموکراسی بەراوردی بکەم.

پێویستییە تایبەتیەکانی خۆی لەبەرچاوبگریٚو بەهەندوەربگریٚ، کاتێك پەیوەندیەکان دژیەك دەبن نێوانگیری دەکات، ریکەوتن لەنێوان ئەواندا پێکدەهێنێت، ئەوبەسەرهاتو سەرهەڵدانە پێویستی بە دەسەلاٚتو ئیرادەیەکی پتەوو دامەزراو هەیە.

بەلاٚم کەسایەتی ناتەندروست(نیوٚروٚتیك) دەتوانیتوەك دەوڵەتیکی ..ەرکوتکەر لێکبدەیتەوە.

کە هەرچی باوەرو ئاراستەیەك کە لەگەل بنەمای فەرمانرەوایی ئەودا نەیەتەوە سەرکوتی دەکات (من) کۆمەڵێك هەستو بۆچونە،کە کەسایەتی ئەو مرۆڤە کێیەوچیە ئاگادار دەکات(من) سەرجەم ئەوشتانەیە کەکەسایەتی مرۆڤە بە ئی خۆی دەزانیٚ سەرباری ئەمە (من) گشت بونیادی بیروباوەرو تیٚ روانین، ریٚزو نرخ، بەرپرسیاریەتی هەر مرۆڤێکە (من) بریتیە لەکۆمەڵی تەواوی چوار چێوەی زەینی و تایبەتمەندی هەر تاکە کەسێك. (من) بەهەڵسەنگاندن لەگەڵ دنیای دەرەوە، دنیای دەروونی هەر مرۆڤێکە.وشەی (من) هەمان مرۆڤە لەروانگەی خۆیەوە، هەر ئەوشتەیە کە بەوشەی (من) ئیشارەت بەوە دەکەین،(من) بارگەی ئاگاییە لەوەی کەبەرەو رووت دێت تێدەگاو بەئاگایە، لەوەش کەلەدەروونو ناخیدایەو روودەدات هەڵوێستی هەیە (من) بوونێکە لەپێستی ئەودا لەدەروونو ناخی ئەودا لەورێرەوەدا تاقیکردنەوەی مرۆڤ گەشە

پێدەداتو تەواوکەری دەبێت، کەسایەتی سەرکەوتوی ئەو دروست دەکات (من) تەندروست لەڕێرەوی تاقی کردنەوەیدا ئەوەی پێویستو جێگەی سەرنجەوەردەگرێ دەیخاتە سەر پێکهاتەی خۆیو ئەوەی کە زۆر پێویست نییەو بێگانەیەو بەزیانە وەرناگرێو رەتی دەکاتەوە (من)وردەوردە لەگەڵ زمانی زیادبونو گەشەکردندا سەرهەلدەداتو گەشەدەکات.

(من)وابەستە نییە بەدەزگای بۆماوەیی ئێمەوە، تەنیا داهاتێکی فێربوونە.بەڵکو نیازو دەرنجامی فێربونە بەلام نیازو جوڵەی وەك برسییەتی،ئارەزوی جنسی، جولاًنەوەیەکی سادە لەسەرەتادا بونی هەیە، دەستدانە دەستی یەك، یارمەتی دانی ئەو جولاًنەوەیەو ئارەزووەکانیان بەجۆرێك لەگەڵ باری کۆمەلاًیەتیدا بگونجێ، ئەرکی (من) ئەو(من)ە دەبێت فێرببێت چۆن ئەو هەڵسوکەوتە ئاڵۆزە رێکبخاتەوە، لەمندالاًنی کەم تەمەن تەنیا جولاًنەوەی درندانە بونی هەیە کەدەبێ لەوانەدا مرۆڤی باش بۆ کۆمەڵگە پەروەردە بکرێ.

پەیوندی (من) لەگەڵ (ئەو) دا، دەبێتوەك ئەسپسواری تەماشا بکرێ، بزانی کەبەناچاری دەبێ بەسەر هێزی ئەسپدا زالبیت، بەو جیاوازیە کەسوارەکە ئەسپەکە بەرەو هێزی تاکەکەسی (من) ئەوکردەوەیە بەهۆی دەسەلاًتێك کەلەجێگەیەکی تر وەریگرتوە ئەنجامدەدات. ئەم بەراورد کردنە پانتاییەکی فراوانی هەیە، ئەگەر سوارەکە نەیەوێ لەئەسپەکە جیابێتەوە، ناچار دەبێ ئەسپەکە چونی دەوێ هاوکاری بکرێ (من) دووبارە زۆرینەی رێژەی توانای (ئەو) هاوکاری بکات بچێتە بواری جێبەجێ کردنەوە، چونکە تواناو ویستی کەسایەتی خۆیەتی. بەلاًم لێك دراوەتەوە کە عەقڵو تێگەیشتن هی (من)ە و(ئەو) بخاتە ژێر دەسەلاًتی ئارەزوو عەشق و ویستەکانی لەکاتێکدا (ئەو) لە ژێر دەسەلاًتی سەرچاوەی لەزەتدایە (من) لەوانەیە لەهەوڵی سەرخستنی

ناوەرۆکی مەبەستێك بێت کەشایەنی راکێشانی سەرنجی زۆرەو پەرەی پێ بدات (من) کردەوەیەکی تەواو نادیاری هەیە هێزێکی نەناسراو کەلەدەرەوەی بازنەی ئێمەدایەو توانامان بەسەریدا نییە، دەسەلآت بەسەر ئێمەدا پەیدا دەکەن (من) لە ململانێی خۆی بەرامبەر بە (ئەو) و (منی بالآ) هاوکاری دەکات زۆربەی کات دەبنە قوربانی زیادەرەوی(منی بالآ)، بەجۆرێکی گشتیو بەربلآو (من) لەروانگەی ئێمەوە بەجۆرێکی ئامادەی بێ دەسەلآت خۆی نیشان دەدات، کەناچارە ملکەچی سێ هوکار ببێت و مەترسیەکی سێ لایەنە (دنیای دەرەوە، هێزی ئەو،توندیی (منی بالآ) هەرەشەی لیدەکات، سێ پەشێوی ی جیاواز هاوکات لەگەڵ ئەوسێ مەترسیەدا خۆی دەردەخات، پەشێویی خود دەربری کاردانەوەیە لەبەرانبەر مەترسیدا، هەر لەبەر ئەوە(من) د.توانرێ بەیەك خەزێنەی پەشێویی دابنرێ، چونکە لەنێوان (من)و (ئەو)دا واقعیەت هەیە،وەك سیاسەتمەدارێك کە پەیوەندی بەبارودۆخی رۆژانەوە هەیە، لەهەمان کاتیشدا بۆ پاراستنی ئاراستەی خۆی لەبەرامبەر بیروڕای گشتی خۆیان بەوەفادار بەرامبەر دەسەلآتی پێشو نیشان دەدەن، زۆریان لەبەرامبەر دڵەراوکێدا هەستی ژێردەستەییو کۆیلەیەتی رواڵەتکاری تێك دەشکێن، کاتێ (من) لەچاکسازی خۆیدا سەرکەوتو نەبێت پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی پارێزگاری و ئەوانە لەدژی جولآنەوەی ئاواتو ئارەزووە سەرکوتکراوەکان بەکاردەهێنێ ،هەموو میکانیزمەکانی پارێزگاری (من) جاربەجار لەلایەن مرۆڤی تێنەگەیشتوو سود مان لێوەردەگیرێ، بەلآم لەهەلومەرجی کەسایەتی (نیورۆتیك وسایکۆتیك)دا زیاتر بەکاردەهێنرێمیکانیزمە دەروونیەکان بەچەکی خۆپاراستنی (من) دانەی ئەم پەرتوکە پێك دینن کە لە بەشەکانی دوایدا لێك دانەوەی لەسەر دەکەین

منی باڵا((منی باڵا)) دوایین لوتكەی تەواوكاری دەروونو سەرچاوەی یاسای كۆمەڵایەتیو لە راستیدا بەشی رەوشتیو دادوەری كەسایەتیە. ((منی باڵا)) بەشێك لە كەسایەتی پێك دێنێ كەبەرپرسیارە لە بیرو هەست و رەفتاری مرۆڤ، ئەم بەشەی كەسایەتی بە ئاراستەی رەوشتەو داكوكیكەری سەر سەختی بۆ یاساو دابە كۆمەڵایەتیەكانەو ریگری گەورەی رێرەوی بەئامانج گەیشتنی خواستەكانی (ئەو)ە.

(فرۆید) ئەو وەك هێزێكی ژیانیو (من)و (منی باڵا)وەك ناونیشانی پیگەیشتنی كۆمەڵایەتیو پەروەردەیی دادەنێت،باس دەكاو لێكی دەداتەوە، هەروەها (من) هێزو توانای خۆی لە (ئەو)وەردەگرێتو لەبواری رەوشتیدا لەلایەن(منیۚ باڵا)وە دەپشكنرێو لغاو دەكرێ (ئەو) دەیەوێتو(منی باڵا) نایەوێ، بەواتایەكی تر لە نێوان هەوڵی(ئەو)و پشكنینی رەوشتیی (منی باڵا) كێشەو ململانیەكی بەرەوام لەئارادایە، لەو بوارەدا (من) دەوری نێوبژیوانێك دەبینێت."فرۆید" لە پەرتوكی پڕ بەهای خۆی بەناوی (من و ئەو) من لە ژێر چاودێری (منی باڵا) دا دادەنێ وو دەنوسێ كە (منی باڵا) لە ململانێی نیوان من و ئەو دا یارمەتی من دەدات تاكو بەسەر (ئەو) دا سەركەوتوبێت،بەڵام جگە لە یارمەتیدان ئەركێكی دیكەی(منی باڵا) چاود ێریە لەسەر كردەوەكانی(من) ، تاكو نەچێتە ژێر كاریگەریی جیاجیای(ئەو).

ئێستە دەبێ بزانینو ببینین(منی باڵا) لە كوێوەو چۆن دێتە ئاراوە؟ منی باڵا. لە كاتی منداڵیەوەدەست دەكات بەگەشە كردن كە بریتیە لە چەمكو بڕیارەكانی كۆمەڵگەو خیزان و ئەمانە زیاتر تیۆرین زیاتر نەك كرداری منداڵ كاتێ ئاشنا دەبێت بە یاساو رێسای كۆمەڵایەتی بەناچاری توشی سەر لێ شێواوی دەبێ.

منداڵ لەکاتی گەشە کردندا خۆی بە کەسێکی شازو نمونەیی دەزانێ، بەڵام ئەو هەستکردنە زۆر بەردەوام نابێت. منداڵ کەلە قوناغی دواتردا، بەتوانای فراوانترەوە خۆی لەگەڵ مرۆڤی کەدا دەگونجێنێ لەبەر ئەو بەراوردکردنە هەست بەکەموکورتیو ناتەواوییەکانی دەکات و توشی سەر لێ شێوان دەبێت، ناچار پەنا دەباتە بەرئەندیشەو وەهم، بەو جۆرەی کە دەیەوێت خۆی بکاتەکەسێکی نمونەیی و تەواو.

ئەو دروستبونە نمونەییە بێت کە خۆی چاکترین کەسی نێو کۆمەڵگاو تاکە کەس بێت. لەڕوانگەو تێگەیشتنی منداڵدا بەرەو دروستکردنی (منی باڵا) دەچێت هۆکارەکانی تری بەهێزکردنی ئەو هێزە، هاندان و لایەنگیریی دایکو باوکە. کە لە دروستکردنی کەسایەتی کۆمەڵایەتی منداڵ ڕۆڵێکی بەرچاو پیادە دەکات، ئاشنابونی منداڵ بە وشەکان دەسەلاتی دایکو باوک بۆی ئاسانتر دەکات ، منداڵ دوبارە ئەوەی دایکو باوک دەیڵێو پەیڕەوی لاسایی کردنەوەی کردەوەکانی ئەوان. بە ئافەرین یان ئاگادار کردن لەهەندێ شت دەست پێدەکات، منداڵ بەخێرایی تێدەگات جیاوازی هەیە لەنێوان ئەوەی ئەو دەیەوێ لەگەڵ ئەوەی دەوروبەرەکەی دەیەوێ کە ئەو لەقسەکردنو داواکردنی هەندێ شت کەدەیەوێ ریگری دەکەن، هەرکاتێ منداڵ گوێ بۆئەوە نەگرێ کەدایکو باوک رێگری لێدەکەن دەکەونە ئازاردان یان وتەی ناخۆش بەرانبەریان. وردەوردە لەبەر ئەوشتانەی ریگری لێ دەکرێ هەست بەشەرم دەکات، وردەوردە سنورێك بۆ ئیشەکانی خۆی دادەنێ، هەربەوجۆرەی دایکو باوك ئاگاداریو چاودێری دەکەن، لەوبارو دۆخەدا منداڵ بۆخۆی جێگەی دایکو باوك دەگرێتەوە،لەوکارە نەشیاوو ناپەسەندانە پەشیمان دەبێتەوە پاشەکشەیان لێ دەکات، فەرمانەکانی دایك و باوك لە شێوەی (بکەو مەکە) ،

(منـی بـالاّ) ی منـاڵ دروست دەبیـت ئەوەسـەرەتای بنەمای‌ویـژدان‌و هەستی بەرپرسیاریەتیە لەناخی منداڵدا سەرهەڵدەدات، لەسـەرەتادا لەبەرامبـەر دایك‌و باوك لەدوایدا دوور لەچاوی ئەوان ئەوەی كەدەبێتـە هۆكاری تورەبـونی ئـەوان خۆ دەپارێزێ لەكۆتایدا ئەو نیشانە دەكات كە دەبێتە هۆی خۆشحاڵی ئەوان بـەمجۆرە هەسـتی بەبەرپرسـیارێتی بـە شـیوەیەكی خـود ئاگایانـەو دواتـر وردەوردە ناخودئاگایانە دەردەكەوێت.

جیـاوازیی(منـی بـالاّ)و ویـژدانی رەوشـتی لـەوەدا دەردەكـەوێت كـە ویـژدانی رەوشـتی لەهەسـتی بـەئاگای مرۆڤـدا كـار دەكـات لەكاتێكـدا كـە (منـی بـالاّ) لەدەروونی بێ ئاگادا كۆنترۆڵی غەریزەو خەیاڵ پلاّو بەدەستەوە دەگرێ.

خودئاگا كە (من)ە دەبێتە هۆكاری دەستپێكەری (ئەو) ئەگەر وێژدانی بێ ئاگـا بەمیوانخانەیـەك یـان خەزێنەیـەكی تاریـك بـزانین.كـە بـیرو ئەندێـشەو هەوڵـە غەریزەیەكان لەوێدا زیندانی كراون،ویژدانی نیـوە ئاگـا، كاروانـسەرای زیندانـەو هەستی بـەئاگا پاسـەوان و (منـی بـالاّ) بەرپرسـی زینـدان دەبـێ كـە تـاكو فەرمان بەپاسەوانەكە نەكات، پاسەوان رێگەی چونە دەرەوەبەكێـشەی تـرس‌و بیرو ئارەزووەكانی هەوەس بازو لەزەت پـەرست نادات.

-راستە ئەگەر دایـك‌و بـاوك لەپـەروەردەكردنی منـداڵی خۆیانـدا كەمتەرخـەمی بكـەن (منـی بـالاّ) دروسـت نابێـت رێـرەوی(ئـەو) هـەركات‌و لەهـەر بوارێكـدا پێویست بكات رازی دەكرێ بەجۆرێك هەستكردنی بەرپرسیاریەتی تاكە كەسـی و كۆمــە لاّیــەتی لەمنداڵــدا ســەرهەڵنادا، لەبەرامبــەردا ئەگــەر دایــك‌و بــاوك لەسەرپەروەردەیەكی‌وشك‌و توندو تیژ پێداگری بكەن منداڵ ویـژدانێكی وشـك و نەگۆڕاوی بۆ دروست دەبێت و ئەمەش مایەی چـەندین حالـەتی دەمارگیرییـە هەرلەبەر ئەوە مرۆڤی هاوسـەنگ و ئاسـایی كەسێكە لەچوارچێوەی رەوشـت‌و

ویژداندا وبە لەبەرچاوگرتنی پێوەری کۆمەڵایەتی و هەلومەرجی دەوروبەر ڕێڕەوی (ئەوو)تێرو رازی بکات.

گەورەکان بەردەوام بەگشتی (منی باڵا) کە پەیڕەوی فەرمانو دەستورەکانی دژوارە دەگوێزنەوە بۆ دەرەوەی بازنەی خۆیان، سەرچاوەکانی دەسەلآت، واتە دەوڵەت، یاساو ئاین پەرستان لە جێگەی ئەو دادەنێن و هەر بەم کارە. خۆیان لەکێشەو ململانێی دەروونیو دژایەتیو بەربەرەکانی بەردەوامی (منی باڵا)و(من) رزگار دەکەن.

شایەنی باسە کە (من)و(منی باڵا) لەزۆرکەسدا ناتوانن هاوئاهەنگ بنو یەك کەسایەتی هاوسەنگ پێك بهێنن.

ئەو ناهاوسەنگیەلەکەسانێکدا کە توشی پەشێوی دەروونی دەبن بەئاشکرا خۆی دەردەخات لەو مرۆڤانەدا (منی باڵا)وەك یان دەردی دەرەکی کە لەگەڵ (من)دا لەکێشەدایە لێکدەدرێتەوە(من) تێ دەکۆشێ خۆی لەژێر ئەو دەسەلآتەدا رزگار بکاتو سەربەخۆبێت.

-کاتێ سەرچاوەکانی دەسەلآتی دەرەکی،دەوڵەت، ئاین و یاسا دەخرێتە جێگەی (منی باڵا) ئەو مرۆڤانەی پەیرەوی لەو دەستورە دەکەن، خۆیان لەکێشەی دەروونی ئازاد هەست پێدەکەن. کردەوەی کوشتن لەکاتی شەڕدا دەدەن چۆن بەناوی جێنشینەکانی (منی باڵا)وە سەرچاوە دەگرن نابێتە هۆکاری بێزاریو شەرمەزاری ئەو مرۆڤە، لەکاتێکا گەر (منی باڵا)بەراستی لەکاردا بێت ڕێگەی بەو مرۆڤە نەدەدا دەست بۆ کارێکیوەها بەرێت، یان لانی کەم دەبووە هۆکاری شەرمەزاری بۆ ئەوانەی دەست بۆوەها کارێك دەبەن، هەروەها بەشێك لەتاوانو گوناهەکانیان کە بەهۆی تۆبەو پەشیمان بوونەوەیان دان پیانانی لای قەشەکان لێیان دەبورن لەسەرزەنشتو لۆمەو

كێشەی دەروونی خۆیان دەرباز دەكەنو ترسیان لەكردنی ئەوتاوانە نیە كە كردویانە.

كاتێ كە(من)لە دژی سەرچاوەكانی دەسەلات بە ناوی گەندەلی و نادادپەروەری یا هۆكاری تر، یا كاری وا ئەنجام دەدات، كە لە رووی بنەمای رەوشتی یا یاسای كۆمەلایەتیەوە بە تاوان دادەنرێت.

كاتێك كە هەستی هیچ و پوچی دەروونی كەسێك وەك خۆرە دەخوات ئەو ئازار دەدات.

(منی بالآ) بریارگەلێكی توند لەناخی ئەوكەسەدا پیادە دەكات، بەشێوازێك كە ئەومرۆڤە خۆی بۆ هیچ كارێك بەسود نازانێ، لەوباوەرەدایە كە هیچ كارێك شایەنی ئەو نیە ، یا لەوانەیە ئەم تاكە خۆی بە بەرزتر لە خەلك بزانێ،لەم قۆناغەدایە كە تاك بوێری پەیدا دەكات و خۆی بە دەسەلاتداری رەها بەسەر كەسانی تردا هەست پێدەكات و جلەو و دەسەلات لەدەستی (من بالآ) دەردەچێ كردەوەی تێكدەرانەو پێشێلكارانە ئەوەندە درێژە دەكێشێت تا دووبارە ئەو مرۆڤە بخاتەوە حالەتی بەدبینیەوەو دووبارە (منی بالآ)دەسەلاتو فەرمانرەوایی خۆی لە بوونی ئەودا بەدەست بێنێتەوە.

زوربەی ئەو كەسە پێشێلكارانەی كە كەوتونەتە ژێر چنگی یاساوە لەو جۆرە كەسانەن چونكە كە سەرپێچی لە فەرمانەكانی (منی بالآ) دەكەن لەدەروونی ئاگای خۆیاندا هەست بەشەرمەزاری دەكەن، بەگشتی پاش ماوەیەك لەزینداندا بەند كران ئەوە چارەی ئەوان دەكاتو ئارامیان دەكاتەوە ئەوجۆرە كەسانە بۆئەوەی تاوانەكە لەسەر خۆیان لابەرن، دەچنە بەردەم یاساو لەیەكەم دەرفەتدا خۆیان دەدەنە دەستی یاسا، لەوێدا، (منی بالآ) داوای سزا دەكات بۆیان و دەیەوێ تەمبێ بكرێن.

لەلایەن دەروون ناسەکانەوە دەرکەوتووە کە (منی باڵا) هەندێ کاتوەك بارمەتی دەرێکی ژێر ،مرۆڤ لەکردەوەی ناپەسەندو خراپ لادەدات، هەروەها کاتێك ئەوە مرۆڤە دەگەڕێتەوە ریزی کۆمەڵگە، کاتێ (منی باڵا) بەشێوازێکی توندو درندانەوە رێنمایی ئەو مرۆ ڤە لەئەستۆ دەگرێ. لەوکاتەدا حسابی ئەومرۆڤە رۆشتوەو، یەك مرۆڤی سەرپێچی کارو یاخی دەخاتە نێو کۆمەڵگا، کە ئەوکەسە یا لەگۆشەی بەندیخانەدا ژیان بەسەردەبات، یان کۆمەڵگە بڕیاری مەرگی بەسەردا دەدات.

کەواتە لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەکەوێ کە (منی باڵا) دەتوانێ پێشەوای خۆشیو خۆشەویستیو هاوکاریی و پیاوەتیو یەکسانی بێت، هەم دەتوانێ تۆوی دووبەرەکیو سەرپێچیو یاخیبوونو تێکدەری بچێنێ، خاوەنەکەی بخاتە باوەشی مەرگەوە.

پێویستە دووبارە ئاماژە بەدەوری دایك و باوکان بکەین لە داڕشتنی (منی باڵا)ی پێویستدا ،منداڵ لەوێ لەناوی دایكو باوکی بەولاوە ناوی خۆیشی نازانێ،(منی باڵا) خۆی لەوانەوە وەردەگرێت. ئەو دەیەوێ دایكو باوك، دایكو باوکێکی نمونەیی بن، ئالێرەدا منداڵ تێدەکۆشێ کە کردەوەکانی خۆی هاوشێوەی دایكو باوکیو دەوروبەرەکەی بەکاربێنێ، ئەگەر دایكو باوکی ئەو کەسانێکی دڕندەو خراپبن ئەویشوەك ئەوان گەورەدەبێتو پەروەردە دەبێت، بەلام ئەگەر دایكو باوك مرۆڤێکی بەرەوشت و تێگەیشتوبن ئەویش لەسەرەتای سالەکانی ژیانییەوە دەیەوێ بەرێبازی ئەواندا بڕوات خوو رەوشت لەوانەوە وەربێت، لەچاوی منداڵدا رەوشتی کۆمەڵگە لەهەڵسوکەوتی دایكو باوکدا دەبینێتەوە،لەمێشکی ئەودا دادەمەزرێ،لێرەدا دەبێ بگوترێ گەورەترین کاری پەروەردە لەئەستۆی دایكو باوکدایە، چونکە هەرئەوانن کە دەتوانن

منداڵــەكانیان وەك مرۆڤێكــی خــاوەن رەوشــت پــەروەردە بكــەن،یان بەپێـچەوانەوەوەك درۆ چـەتەو پیـاوكوژ پـەروەردەی بكـەن، لـەژیانی منداڵـدا لەوانەیە (منی باڵا) توشی گۆڕانكاری ببێت و بكەویتـە سـەر رێگـەی شكستو بێ ئومێدی، یان بەرەو سەركەوتن بڕواتو سەركەوێت.

زانایانی دەروونناسی بۆنمونە (فرۆیـد) لـەو بـاوەڕەدان بـەهۆی پـەروەردەو فێركردنی دایك و باوكەوە (منی باڵا) دەتوانێ باڵاتربێت، لەژیانی دوای منداڵدا رابەر بێت، كاتێك(من) تێدەكۆشێ خۆی لەژێر فەرمانو دەسەلآتی (منـی بـاڵا) بچێتە دەر چونكە ئەو سەختیو دەمار یەی (منی باڵا) هەیـەتی، ئـازاری (مـن) دەدات ،ئەو ئیشە بكە،ئەوە مەكە،وا بڕۆ،وابێـرەوە، ئـەوە باشـە،ئەوە خراپـە، ئەو قسانە مەكە، لێرەدا بەوقـسانە مـەدوێ، ئەووشـانە ئـەو فرمانانـەی (منـی بـاڵا) جاربـەجار بـەهۆی دژایـەتی لەگـەڵ(ئـەو) (مـن) نارەحـەت دەكـات ئـەو دژایەتییە دەبێتە هۆكاری ئەوەی كـە (مـن) بـیر لەچارەسـەرێك بكاتـەوە خـۆی بخاتە ژێر دەسەلآتی هۆزێك یان باوەڕێكی ئایینیەوە هەر شتێك بیەوێ بیكـات. چونكەئە گەر جێنشینانی (منی باڵا) ئەو گەورە پیاوانەی خـێڵبن، فـەرمانێكیان داوەو ئەوەیان بەكارهێناوە هەر لەبەر ئەوهۆكارە نیگـەرانیو بـەدبینی لـەناخی ئەواندا نامێنێ، چونكە پـەیرەوكردنی فـەرمانی (منـی بـاڵا) بـەس نییـە، (مـن) دەبێـت بـارودۆخی خـۆی لەگـەڵ دنیـای دەرەوەدا رێكبخـات لەلایـەك كێـشەو ململانێ لەگەڵ (منی باڵا) و لەلایەكی ترەوە دژایەتی لەگەڵ (ئەو) جارێك (مـن) یاخی بوو لەیاسا دەرچوو پەروەردە دەكات.

بۆنمونە پیاوانی ئازاو لەخۆ بوردو، پاڵـەوانانو شـەهیدان ئەوانـەی ئامـادەبوون گیانی خۆیان لەپێناو ئەو پەیمانەی داویانە فیدا بكـەن ، ئـەو جـۆرە مرۆڤانـەن لەدنیای دەرەوە لەبوونی (من)و(ئەو)دا لایەنگیری (منی باڵا) بوونو ویستویانە

ئەوەی داهاتو شێوازی راستیو دروستی ئەوان بکەنە سەرمەشقو رێڕەوی خۆیان و بەوئاراستەدا بەرن.

ميكانيزمەكانى بەرگرى

ئەگەر پێداويستيەكانى مرۆڤ بەئاسانى دابين بوايە ئەوا ژيان ئاسان دەبوو، بەلآموەك دەزانين كە رێگرىو كێشەى جۆربەجۆر، دابو نەريتى كۆمەلآيەتى و ياسا نوسراوەكان، بەربەستى زۆرى داناوە لەبەردەم پێداويستىو ئارەزووەكانى مرۆڤدا مايەى بەدى نەهاتنيانە.

لابردنى بەشێك لەوانە ئاسانە بەلآم بەشێكيان سەختو دژوارە بەربەرەكانىو كێشەى دروونى دروست دەكات. لەو بوارەدا ژيانى مرۆڤ دەبێتە كێبڕكێيەكى هەميشەيىو ململانىٚ لەنێوانويستەكانى تاكەكەس لە كاروبارى دنياى دەرەوە كە بەتوندى ئە و مرۆڤەدەخاتە ژێر دەسەلآتى فەرمانەكانى خۆى.

هەروەك چۆن ميكرۆب دەبێتە هۆكارى ئازارى لەش، هەستى كەمتەرخەمى و گوناه،بەدى نەهاتنى پێداويستيەكانو ئارەز وەكان دووبارە فشارێكى دەروونى دروست دەكات، دەبێتە هۆكارى پەستا نێكى دەروونى پڕلەئازار، كە تاكو بەديهێنانى هاوسەنگى ئارام نابىٚ،ئەو چۆنيەتى و حالّەتە دەروونييە كاردانەوەى بەرگرى كەسايەتى در وست دەكات وميكانيزمەكانى پارێزگارى دەروونى دەخاتە گەڕ.

بەشێوازێكى تر دەتوانين بلّێين كە(من) بونى بنەرەتى كەسايەتييە كە هەرجۆرە ريسواكردنێك بەبونو تواناى ئەو، هەرەشەيە بەبونى ناوەنديى كەسايەتى،بەوبۆنەوە ميكانيزمى پارێزگارى جۆراوجۆر بەمەبەستى

پارێزگاری(من)لەلۆمەو ریسواکردن، پەرەپێدانو پتەوکردنی ئەو بەگوێرەی توانا هاتۆتە ئاراوەو سەری هەڵداوە، کاتێ بەهاو تەواوی کەسایەتی دەکەوێتە بەر هەڕەشە، رایدەکێشێتە بواری دژایەتیو تێکۆشان، تاکو ئاشتی لەنێوان کێشەو ململانێی دژبەیەك بەدی بێنێتو کێشەو گرژی دەروونی ئارام بکاتەوە.

هەموومان لەو میکانیزمانەی پاریزگاریی سود وەردەگرین، چونکە بونی ئەوانە بۆ بەرگری کردن لە تیاچون ، پارێزگاری لەدڵەڕاوکێو نیگەرانی ، هەست کردن بەبەها باشەکان پێویستە، هەر لەبەر ئەوە بە کاردا نەوەی گونجاندنی ئاسایی ناویان دەبەین ، مەگەر کاتێ سودوەرگرتن لەوانە زیادەرەوی تێدا بکرێ، لەئەنجامدا پارێزگاری کردنی هەموو ئەوانەی بۆ مرۆڤ بەکارهێنراوە، خۆیان ببنە هۆکاری تێکچونی ئەوانەو سەرهەڵدانی ناکۆکی، وەك ئەو گەلەی کە هەموو دارایی‌و ئابوریەکەی خۆی لە چەکسازیدا سەرف بکات، لەکۆتاییدا لەبواری رۆشنبیری و تەندروستیدا دوابکەوێ، ئەومرۆڤە دووبارە لەژێر فشاری چالاکیە توندەکانی بەرگری رۆحیدا بەکەمبونی هێزو وزەی دەرونی بۆ بەردەوامبونی کاروباری ژیانی خۆی رو بەرو دەبێو لەبەین دەچێ. لەبەرئەوە پارێزگاری رۆحی بەوهەموو پێداویستییەی کەهەیەتی، زیانیش لە خۆدەگرێت.

بەتایبەتی لەهەموو ئەوانەدا دوو بابەتی خۆ فریودانو هەڵهاتن لەراستیەکان رۆڵێکی گرنگیان لەئەستۆدایە،جگەلەوە کردەوەکانی بەرگری لەگەڵ مەبەستی گونجان دژایەتیان هەیە، واتە یەکەم کەسێك کە هەمیشە پاساو بۆ هەڵەکانی خۆی دەهێنێتەوە ناتوانێ لەبەرامبەر تێکشکانو هەڵەکانی خۆیدا بوەستێ و لەهەڵەکانی خۆیوانەیەك فێربێو بگەڕێتەوە.

دووەم، چونكە گونجان ئا لۆگۆڕی بیروهەستی تیایە، دیارە بۆكەسێك كەلە سەنگەری بەرگریدا دەژی ئیمكانی ئەوەش زۆر كەمە. بەرگری دروونی چونكە لە ناخود ئاگادا سەرچاوە دەگرن لەلێكدانەوەی هەستو تێگەیشتن رادەوەستن،لەراستیدا مرۆڤ لەتێگەیشتن لە چۆنیەتی ئەم پارێزگاریە تورەیەو بەخراپی دەزانێت چونكە كاتێك كەبناسرێن توانای پارێزگاری خۆیان لەدەست دەدەن.

میكانزمی پارێزگاری چەند بڕگەیەكی تایبەتی هەیە كەبریتین لەو میكانیزمانەی لایەنی ناخود ئاگایان هەیەو ئەوكەسە لەرواڵەتا لەچالاكیەكانی ئەوان بۆ نەهێشتنی پەشێویی ،بێ ئاگایە تەنانەت كەسانێك كە پشتگیری لە بۆچونەكانی (فرۆید) ناكەن باوەڕیان بەوەهەیە كە رێڕەوی رەفتار، لەكاتی بەكارهێناندا لە میكانیزممەكانی پارێزگاریدا ناخودئاگایانەیە،

میكانیزمەكانی پارێزگاریی توانایەكی باشی هەیە لەوێدا هۆكاری گرژیو كاریگەریی خراپ دەگۆڕن و هەلی خۆگونجاندنێكی باشتر دەدەنە تاك لەگەڵ ئەوهۆكارە نالەبارانەی دەوروبەر.

سەرباری توانای خۆگونجاندن، میكانیزمەكانی پارێزگاری لەراستیدا بریتین لە ئارام كردنەوەیەكی كاتی ودەچنە بواری فریودانەوە سودوەرگرتن لەوانە لەگەڵ سەلامەتی بیركی مرۆڤ هاودەنگ نین، دەبێتە هۆكاری ئەوەی ئەو مرۆڤە نەتوانێ بەسودوەرگرتن لەراستیەكان كێشەكانی چارەسەربكات و گونجانێكی باشتر لەگەڵ دەوروبەرەكەیدا بەدەست بێنێ.

—سودوەرگرتنی توندو بەردەوام لەمیكانیزمەكانی بەرگری دەبێتە هۆی دوریو جیابونەوە لەراستیەكان.، لەكێشە ئاڵۆزە دەروونیەكاندا، بەتوندی بەكار دەهێنرێ،توانای بەدەست هێنانی نەخۆش دژوارتر دەكا.

جۆرەکـانی میکـانیزمی خۆپـارێزی هـەوڵێکی زۆر بـۆ ریزبەنـدی کردنـی میکانیزمەکانی،پارێزگاریدراوە،بەلآملەسەرریرێکنەکەوتون(سیمۆندن)بەگوێرەی جۆری چالاکی میکانیزمەکانی خۆ پارێزی، کردۆتە چوار بەشەوە کە بەتـەواوی مایەی قایلی نیە، هۆکاری ئەوەیش ئاشکرایە، چونکە زۆرێك لە میکانیزمـەکانی پارێزگاری بەهۆی رەفتاری دوزینـەوەیان لەگـەڵ یەکدا پەیوەندیـەکی نزیکیـان هەیـە، لەوانەیـە کەسێك لەهەمانکاتـدا لەچـەند میکـانیزمیکی پارێزگـاری سـود وەرگرێت.

جۆری چالاكی جۆری میكانیزمی پاریزگاری

١-ریگرتن لە دەركەوتنی حەزەكان سەركوتكردن.

٢-هەلآتن لە بزوینەرەكان ، یا دوزینەوەی حەز ،پاشەكشە، نكولی،خەیالپلاو، ترس، لەبیرچونەوە.

٣-داپۆشینی سەرچاوەی حەزەكان جیگۆركیّ.

٤-گۆرینی چیەتی حەزەكان بالاكردن .

بەباسكردنی ریزبەندیی (سیمۆندن)بۆ لایەنگیریی لە سیستە می جیاسازیی ئەو دەست دەكەین بە شیكردنەوەی گرنگترین میكانیزمەكانی پاریزگاری

١-سەركوتكردنـــسەركوتكردنو دوورخـــستنەوە یەكێكـــە لـــەو میكانزمـــە دەروونیانـــەی كـــە لەپیّـشەوەی چـالاكیەكانی پاریزگـاری دەروونیـەوە بـووە. دوورخـستنەوەی شتەناپەســەندەكان بـەدەروونی هەســتی تـاریكی زەینــەوە پەیوەستە.

دەزانین كە بەردەوام هەلومەرجی دنیای دەرەوە بەویستو ئارەزوی ئێمە نییە، هۆكاری ئەوەیش دیارو ئاشكرایە، چونكە ژیانی كۆمەلآیەتی بۆ بـەردەوامبوونی یاسای پەروەردەو چاكسازی نیازی بەرێچكەیەك یاساو دەستووری نەریتـە، كـە دەسەلآتدارەو ئازادیو ئارەزووە لەغاوكراوەكانی مرۆڤ دەست بەسەردا دەگریّ، چـونكە بریـارو یاسـای كۆمەلآیـەتی دەبنـە بەربەست لەبـەردەم زۆر لەویـستو ئارەزووەكانی مرۆڤ، ئەو مرۆڤە بەناچار بۆهاوكاری لەگەلّ كۆمەلگە، پاریزگاری

لەڕەوشتو سونەتو دابو نەریتەکانو ڕێزگرتن لەیاسا.، ویستو ئارەزووەکانی خۆی لەبیر دەباتەوەو دەیخاتە نێو زەینو بیرە تاریکەکانی خۆیەوە.

مرۆڤ شتێکی وای کەمتر نیە لەدەوری منداڵی، ئارەزوی ئازادی بێ بەرگری هەیە، بەلام لەبەر چوارچێوەی یاسای کۆمەلایەتی کە ملکەچی دەستوری یاسای پەروەردەیە بەرەوڕو دەبێ. منداڵ دەچێ بەدوای ئەوەی کە دەیەوەێ، بەلام بەرگری لێ دەکرێ، تاکو بۆ پاراستنی دەستورو یاسا لەویستو ئارەزووەکانی خۆی پاشەکشەبکات، ئازار ی کەسانی تر بدات، یان کەلوپەلی یاریەکانی بشکێنێ، بەلام لەچوارچێوەی مالدا بەرگری لێدەکرێ، ئارەزووەکانی سەرکوت دەکرێ، بەجۆرێکی پێویست بەئاواتو ئامانجی خۆی ناگات، دیارە لەبەرئەوەی ئاواتو ئارەزووەکانی ڕەتکراوەتەوە، هەروا بەئاسانی لەبیرناچن، دەتوانێ بەسوود وەرگرتن لەپارێزگاری دەرونی لەڕێگەی جیاجیاوە، لەپۆشاکو بەرنامەیەکی تردا خۆیان دەرخەن، لەتێگەیشتنێکی ڕوونـاكو شەفافدا گەشەبکەن.

فرۆید، کاتێ بەخۆراگری نەخۆشەکان لەباسکردنی کێشە دەروونیەکان و وەلام دانەوەیان، ڕوبەڕوی پرسیارکردن بوەوە، تێگەیشت کە خۆراگری نەخۆشەکان، وەك بێدەنگی، تەفرەدانو گۆڕانی مەبەستەکان، لەڕاستیدا تەنیا ڕێگەیەکە بۆ داپۆشینی بار یناسایی خۆیان بەکاری دەهێنن.(فرۆید) بەتێگەیشتن لەو توانـاو بۆچوونە، بەبەرنامەی پاشەکشە، هەلوێستەی کرد، تێگەیشت کە باسکردنی بەشێك لەوانە بۆ نەخۆش دژوارە، لەئەنجامدا نەخۆش تێدەکۆشێ بەگوێرەی توانا لەباسکردنی بیرەوەریەکانی خۆلابدا، هەرلەبەرئەوە گەیشتە ئەو باوەڕە کە زۆرێك لەئاواتو ئارەزووەکانی ڕابوردو لەبەر بێ ئاگایی کەوتونەتە پەراوێزەوە، لەشعوری هەستو تێگەیشتن دەچێتەدەرەوە،

لەڕاستیدا لەبیرنەچوونەوە، بەڵام لەبێ ئاگاییدا جێگەیەك بۆ خۆیان دەکەنەوە، هەروەها چاوەڕوانی گەشەکردنن لەکاتی خۆیدا.

((چـۆنیەتی سـەرکوتکردنو ئـارەزوو بـەو ڕێگەیـە)) بەبۆچـوونی ((فرۆیـد)) چـۆنیەتی سـەرکوتکردن بەتێگەیـشتنی بـواری دەروونـی دەسـت پێـدەکات ، تێدەکۆشێ وریاو بەئاگابێت تاکو جوڵەی مێشك کە بۆ ئازادکردنی ئەو پێویستە هان بدات ، چونکە ئارەزوومەندی ڕێچکە یکە ، کە لەکاتی منداڵیدا بەڕێوەی بردووە.

لە ((منی باشتر))دا جێگەی کردۆتەوە، دەست درێژی بکات ((مـن)) هوشیارتر لەترسی ڕێڕەوی سەرکوتکردن کە ئەو دەخاتە پەراوێزەوە بەجۆرێکی هونەریو تەکنیکی ئارەزووی بنەڕەتی ((من)) .بەفەرمانی ((منی باشتر)) بەکاری هێنـاوە ئارەزووی تاوانبارکردنی ڕەوشت ڕەتدەکاتەوە، بەردەوام بـەم شـێوازە دەسـت بەسەرهەڵدانی سەرکوتکردن دەکات.

ترسی ((منی باشتر)) کە بەهۆی ((من)) هەست دەکات نیشانەیەکە، بە ((من)) وریـایی ئـەدات ئـەو جوڵانەوەیـە کـە دایـكو بـاوك لـەکاتی منداڵیـدا بۆیـان بەکارهێناوە سەرکوت بکـات. خـۆی دەخاتـە نێـو دوو هێـزی (ئامرانـەوە) واتـە فەرمانـدەرەوە، داخـوازی ڕازیبـوونی ئـەو مرۆڤـە بـەئارەزووەکانی لەلایـەنی ڕەوشـتو پێـداگری ئەوانـە بـەهۆی ((مـنی باشـتر)) ئـارەزووی ویـستی ئـەوە بەکەمکردنەوەی دەسەڵاتی ئەو دوو هێزە، ئەوان بەجۆرێك بگونجێنێ کە لەگەڵ یاسـای ((مـنی باشـتر))دا بگـونجێ، مەسـەلەیەکی ئاسـاییە ئـەم سـەرهەڵدانەو سەرکوتکردنی ئارەزووەکان یاریکردنەبە بەرگریەکانی دایكوباوکەوە، پێداگریو باوەڕ بەو بەرنامەیە دەبێتـە نـاڕازیبوونی دایكوبـاوك، منـداڵ بەگـشتی ئـارەزوو یەتی لەبەرامبەر ئەو بەربەستەدا، ئەگەر بەتەمبێ کردنو ئازاری جەستەیی بێت

،ان خستنەپەراوێزەوە ،گرژیو و ڕەتدانەوە نیشان ئەدات، لێرەدا منداڵ توانای ،ەسەر هەڵسوکەوتی خۆیدا نییە، حەزی بەهەرچی بێت بەدوایدا دەچیو تەنیا، ،ەرگری لەو هەوڵوتێکۆشانە، دەبێ لەڕوی تێگەیاندنو وشیارکردنەوە بێت. منداڵ خۆی توانای بەرگری نییە لەبەرامبەر دڵڕاوکەدا، دواخستنی وەرگرتنی خێرایی، چاوپۆشی لەکاروکردەوەیەك کە لەکاتی گەورەبووندا بەڕەنجو ئازار بەدی دێت، چارەسەردەکرێ لەکاتی لەبیرکردنی ئەوانەدا، منداڵ دەبێ تێکۆشانی قەدەغەکراو سەرکوتبکات تاکو لە تەنگوچەلەمە ڕزگاری بێت، هەرچەند سەرکوتکردن سەرهەڵدانێکی ناهوشیارانەیە، بەڵام لەهەمان کاتدا بەدی هێنەری خۆشەویستی دیاریکراوە کە خاوەنی ئاستێکی بەرگرین، لەئاستی هوشیاریدا د ،مێنێتەوە، لەکاتی ئارەزووی یاریکردن، بەخۆپارێزیو بێزاری سەرهەڵئەدات، ئارەزووی یاریکردن بەفزولیو دووبەرەکی لەئاستی هوشیاری دەردەچێ، بەڵام هەستی نەفرەت دەمێنێتەوە، سۆزو بەزەیی دووبارە، کردەوەی ڕەتدانەوە، خۆپارێزی هاوشێوە، لەبەرامبەر ئارەزووە ،ەگونجاوەکان.

،ەهەرحاڵ سەرکوتکردن هۆکارێکە کە بەو تێکۆشانەی ناتوانێ لەگەڵ خۆیدا ،گونجێ لەورێچکەیە دەچێتەدەر، لەوەبەدەر دەبێتە هۆکاری بێزاری، هەستکردن بەگوناهو تاوان، ویستو ئارەزووی منداڵ بۆ نەهێشتنی دژیاتی، لەڕێگەی ئاشتیو دانوستان، بێتوانایە، تەنیا دەسەڵاتی ئەو چوونەدەرەوەو ،ەرهەڵستی هێزی ڕێگرە لەهوشیاری، لەکۆتایی لێکدانەوەکەدا دەتوانین بڵێین ،ەرکوتکردنو بەرهەڵستی بیرۆکەیەکی سەرەتاییە کە ((خۆی)) بۆ پاراستنی ،ڕۆکەو لێکدانەوەکەی بەکاری دێنێ، لەوێدا هێزی گونجاوو تێگەیشتنی منداڵ لاوازە، تەنیا ((خۆی)) دەتوانێ ئەوەی توانای بەسەریدانییە لەهۆشیا ر ی

بەرێتەدەر،ئەو لەرێگەی گونجاندن لەگەڵ دایكوباوكداو ئەوەی لەكەسانی دەوروبەرەوە وەریگرتووە لەبەر پەیوەندی بەدەوروبەرەكەیەوە، ویستو ئارەزووەكانی خۆی سنووردار دەكات، تەمبێكردنو بێسۆزی ئەویان فێركردووە ئەو هەلومەرجە قبوڵبكاتو كردەوەی ناپەسەند ڕەت بكاتەوە ئەوهۆكارە هێزی هەڵچوونو لەخۆباییبوون كەم دەكاتەوە، بەلاَم یەكیەتی ئەوانی تر دەستەبەردەكات، ئەو ئارەزووانەی بەرانبەر خۆی نامۆیە لەبەین دەچن، چونكە ناتوانن گۆڕانكاری پێویست وەربگرن، لێكدانەوە لەرێگەی دەروونناسیەوە نیشانی داوە كە هێزو وزەی دەروونی سەركوتكراو لەبەین ناچن ((خۆی)) دەبێ لەدژی ئەوان وەسیلەی پارێزگاری پێویست بەكاربێنێ، ئەو ئیشەی دەبێتە هۆكاری ئەوەی وزەی توندوتیژی ئەوانە، نەهێڵێ، نەتیجە توانای گونجاندنی ئەو لەبەرامبەر هەلومەرجی دەرەكی كەم دەكاتەوە بەتایبەت ئەو وزە زیادەیە كە سەرچاوەیە نامێنێ.

جیاوازی سەرکوتکردنو بەرگری

جۆرێك جیاوازیو جیابوونەوە لەبەرنامەی سەرکوتکردن، بەرگری دەتوانرێ بەم جۆرە ئیشارەتی بۆبکرێ کە سەرکوتکردنی تاك کە بەکردار بەڕێوەدەچێ،بێ ئاگا یە،دواخستنی ئەو توانایە بێ ئاگایانەیە، بەلآم بەرگریەکی کرداریو هوشیارانەیە،بۆنموونە، کاتێ بڕیارئەدەین لەجیاتی سەیرانو گەڕان خەریکی وانەکانمان بین، کە لێی دواکەوتووین، لێرەدا بەرگریمان لەسەفرەو گەڕان کرد، بەلآم ویستو ئارەزووەکەمان لەبەین نەچووە، ئەگەر ویستو ئارەزووەکەمان بچێتە پەراوێزەوە هەرچەند ئەوکەسە لەوەیش ئاگادارنەبێو ئینکاری بکرێ، دەتوانین بڵێین ئەو ئارەزووەمان سەرکوتکراوە، ئەوەی وەك پێویست سەرکوتکراوە لەهوشیاریدەیکاتەدەر،بەلآم ئێشێکی بەئازارە، دوورخستنەوەی ئەوە لەبەر خاتری ئارامی دەروونیە، بەلآم کردەوەی ((مەنع)) واتە بەرهەڵستکردن دورخستنەوەی مرۆڤە لەکردەوەی ناپەسەندو تەمبێکردنی کۆمەلآیەتی، هەستکردنە بەگوناهوتاوان، شاردنەوەی کۆمەڵێك کردەوەی خۆی بەشێوازێکی هوشیارانە ئاڵوگۆڕدەکات، بۆنموونە کەسێك تووشی بەد بینیو ئاراوکەی دزی دەبێت لەوانەیە بەخۆڕاگری لەوکردەوەیە دوورکەوێتەوە، بەتەواوی بیرۆکەی دزی لەمێشکی خۆی بکاتەدەر، چونکە بەبڕیارەکەی خۆیەوە پابەندە.

ئەنجامی ئارەزووی سەركوتكردن

ئەو ئاواتو ئارەزووانەی سەركوتدەكرێن بەرەوكوێ دەچىو دەخرێتە چ پەراوێزێكەوە؟ هەموو وا بیردەكەنەوە ئاواتو ئارەزووە سەركوتكراوەكان لەبیرچوونەوە ،بەلام ((فرۆید)) لەوباوەڕەدایە ئەو ویستو ئارەزووانە بەتەواوی لەبیرناچن، لەویژدانی بێ ئاگاییدا بۆماوەیەك بەندكراون، هەستو وزەی خۆیان لەدەست ئەدەن تا لەكاتی پێویست ڕەخنە لەبەخۆ ئاگا بگرن، تا لەكردەوەی تاكو پەیوەندی تایبەت دەوری خۆیان ببینن، هەروەها ئاواتو ئارەزووە سەركوتكراوەكانیان، لەهەندێ كەسدا بەشێوازێكی تایبەتو لەبەرنامەیەكی تایبەتا دەوری خۆیان ببینن لەكۆمەڵێكی كەدا بەشێوازێكی سەركوتكەر، وەك دەوڵەتێكی ئیستبدادو داپلۆسێنەر سەرهەڵئەدەن، سەربازێك كە لەشەڕدا شاهیدی كوشتنی هاوڕێیەكی بووە هەرچەندە لەوبەسەرهاتە بێزاربوو،هەموو بیرەوەرییەكانی ئەو شەڕە لەبیردەباتەوە، بەلام لەبیرچوونەوەی ئەو بەسەرهاتە دژوارە لەكاتی (هیپنۆتیزم) یا مادەی هۆشبەر دێتەوە یادی . ئەم نموونەیە نیشانەیەكی گەورەیە كە بیرەوەرییەكانی ئێمە هەمیشە دەمێنێتەوەو لەیادناچن هەندێ لەوانە بەئازارن تەنیا دەدرێنە دەستی لەبیرچوونەوە. بەلام بەسەركوتكردن بنبڕناكرێ بەزۆری بیرەوەری هەوەسو ئارەزووە بێبنەماكان لەبەئاگاییدا دەمێننەوە لەو هەلومەرجەدا هەستی نائارامىو گوناهو تاوان كە ئەنجامی سەركوتكردنی ناتەواوە، لەوكەسانەدا سەرهەڵئەدات، جیاواز لەوەی

لەسەرهەڵدانی تازەدا بیروڕاو هاوپەیمانیەکی هاوشێوەی بیرۆکەی سەرکوتکراو، ...رەوەرییەکی بنەڕەتی پەیدابکات، دووبارە لەومەیدانەدا ببێتە هەڕەشە ...و نەوکەسانەو سەرهەڵدانی ناثارامی بۆ پاێزگاری دەروونی ، بۆنموونە ئەگەر ...ارێزگاری دەروونی سەرکەوتوانە ئەنجام بدرێ‌و سەرهەڵدانی بیرۆکە ...ناخۆشەکان بەرگری بکرێ بەردەوام کاریگەری کردەوەکانی مرۆڤ پێچەوانە دەبێتەوە، چوونەنێوکردەوەی سەرکوتکەرانە لەگۆڕانکاری خەوو هەڵەی وتەو، هەڵەی نووسین، یان لەژێر پاڵەپەستۆی خواردنی مادەی هۆشبەردا دەتوانی ...سینی، هەرچەند ((من)) ڕێگەنادات ڕاستەوخۆ بیرۆکەی نەگونجاو بەتێگەیشتن داخڵبێت، بەلأم هەروەك غازێك بەردەوام لەهەوڵی لادانی بەربەستەکەیدایە ...و نەوە.. بێتە نێو دنیای هوشیاری‌و بەئاگایی.

...اربەدەرێکی پزیشك بەبینینی ژنێکی هاوکاری،دەیەوێ توانج‌و تەشەری ...لنبداتو ڕەخنەی لێبگرێ،بەردەوام بۆ هەلێك دەگەڕێ کە مەبەستەکەی ...ەکاربێنێ، لەڕوانگەی دەروونناسیەوە دەرکەوتووە ڕۆژێك لەڕۆژان ئەوپیاوە ...لەدەست ژنێك ئازاری بینیوە دەیەوێت تۆڵە لەمیان بکاتەوە، ئەو بەسەرهاتە دەمێکبوو ڕوویدابوو لەبیرچوبۆوە بەلأم وەك هەستێکی بەئازار لەناخی ئەودا مابوو کاتێ پەرستارێکی ژن دەبینێ ئەو ئازارە لەدەروونیدا سەرهەڵئەدات دەیەوێ داخی دڵی خۆی بەسەرئەوداخڵی بکاتەوە .

سودی زیادەڕەوی لەسەرکوتکرد ندا

سەرکوتی،مرۆڤ لەئارەزووە بێ بنەماو زیان گەیەنەرەکان دووردەخاتەوە، هەروەها کە وتمان هۆکارە بەئازارەکان کەم دەکاتەوە،بەڵام ئەگەر ئەو ڕەتدانەوەیە تێنەگەیشتوانەو بێ مەبەست بەکاربهێنرێ دەچێتە بواری خۆفریودانەوە، لەوانەیە ئەومرۆڤە لەوەدا زیادەڕۆیی بکات، لەجیاتی نەهێشتنی کێشەو ناڕەحەتیەکانی، بەراورد لەگەڵ ئەوانە لەعالەمی ڕاستیدا، ڕاکردن و خۆدزینەوە، لەوانە،زۆر ئاسانترە چونکە بەو ڕەوشە ڕاهاتووەو سودی لێ وەرگرتووە،لەئەنجامدا وزەیەکی دەروونی زۆر لەودا بەفیڕۆدەچێ،زیاد لەوەیش پێدەچێ سەرئەنجامێکی خراپی هەبێت،وەك ((ڕێگە ڕۆیشتن لەخەودا)) نەخۆشی لەبیرچوونەوە، دوورکەوتنەوە لەکەسایەتی خۆی، زیاد لەوەش فڕێدانە،پەراوێزەوە،لەکاتی،زیادەڕەوی،دەچێتەبواری،نەخۆشی،تێنەگەیشتنە، بەڵام ئەگەر ئارام و لەسەرخۆ بەکاربهێنرێ سەرئەنجامەکەی ژیانێکی ئاسوودەو گونجاو دەبێ لەگەڵ دەوروبەرەکەی.

سێهەم: قەرەبوو:

قەرەبووکردنەوە، یان ڕەتدانەوەو خۆلادان بەمەبەستی جوانی وشە، هۆکارێکە کە دەروون بۆ داپۆشینی کەموکورتیەکانی بەکاری دەهێنێ لەوبوارەدا تا ئاستێك یەکسانی لەدەروونی تاك جێگیردەکات، یەکسانیەك کە لەوەپێش نەبووە یان لەبەین چووە، مرۆڤێککە قاچێکی لەقاچێکی کورتترە ڕاستەوخۆ

ئەو بەلایەکدا لاردەکاتەوە،بڕبڕەی پشتی ڕەتدانەوەی چەمانەوەی دەبێ، دڵێك کە تووشی گرژبوون دەبێت زیاد لەپێویست گەورە دەبێت تاکو بەومەبەستەی قەرەبووی ناتەواویەکەی بکاتەوە، کاتێ برینداریەك لەمێشکدا دروست دەبێت، خۆبەخۆ هۆکارێك دروست دەبێت قەرەبووی ئەو جێگەیە بکاتەوە کە تووشی نازاربووە، لەکاتی ڕاکردن لەوەرز شدا لەش پێویستی زیاتری بەتەغزیەو ئۆکسجین هەیە بەردەوام خێرایی لێدانی دڵو جوڵەی خوێنو هەناسە زیاددەکات، ئەم توانایە بۆ بەهێزکردن یان قەرەبووکردنی خواردنو ئۆکسجین بەگوێرەی پێویست بەکاردەهێنرێ، هەر بەوجۆرە هەر کاتێ ناتەواوی لەیەکێك لەئەندامەکان ، یان بیروهۆشدا سەرهەڵ ئەدات لەش لەهەوڵی قەرەبووکردندایەو تاکو ئاستێکی باش سەرکەوتوو دەبێت.

تەنگی ڕێڕەوی دڵ لەلایەن زیادبوونی وزەی بەکارهاتوو، گەورەبوونی ماسولکەی ئەو، قەرەبووکردنەوە بەشێوازێکی بەربڵاو پەرەدەسێنێ لەبواری دەروونیدا شتێکی ئاساییە،یارمەتی قەرەبووکردنەوەی جەستەیی بۆتێگەیشتنی زیاتر باس لەشتە نیجابیەکان دەکەین لەوبەرنامەیەدا.

قەرەبووکردنەوە بریتییە لەزیاد پێوەلکاندن بەیەکێك لەوشتە دیاریکراوانەدا، یان کردەوەی تاك بۆ کەمکردنەوەی هەست بەکەموکروتیەکانی خۆ ، بەشێك لەدەرووناسان ئەو داهێنانە بۆ کەسانێك کە دەیانەوێ عەیبوعاری خۆیان داپۆشن یان لەبەینی بەرن بەکاردەهێنن، لەوبوارەدا بەرنامەی ناوبراو بەهۆکارێك دەزانن بۆ دژایەتی هەموو ناتەواویەکانی تاکی مرۆڤ،هەروەها دەتوانین بڵێین قەرەبووکردنی فەرمانی بێتواناي(ئەو) لەبەرامبەر بەتوانایدا دادەپۆشێ،زیادەڕەوی خاسیەتێکی پەسەندکراو دەبێتە قەرەبووکردنەوەی ڕەوشتێکی ناپەسەند،دەبێ ئەوەشمان لەیادنەچێ ڕادەی پەسەندکراوی

كۆمەلآیـەتی قەرەبووكردنە،تەنانـەت خاسـیەتی باشـەی كەسـایەتی، لەوانەیـە جولآنـەوەی سەركوتكەربن،سەرچـاوەی هۆكـاری سـەركوتكەر دەتـوانیٚ ئـەو تایبەتمەندیە لەرووی زیادكردنی زیاد لەپێویست چۆنیەتی‌و ئاسـتی هێـزی ئـەو هەست پێبكریٚ.

قەرەبووکردنەوە لەڕوانگەی ئەدلەرەوە:

(ئەدلەر) یەکەمین تاقیکردنەوەی تاکەکەسی لەگەڵ دنیای جیاواز لەخۆی بەسەرچاوەی هەستکردن بەناوەڕۆکی لاوازی زانیوە، لەوبوارەدایە کە منداڵ بەڕاشکاوی دەبینێ لەدەوروبەری ئەو مرۆڤی سەربەخۆو بەتوانا دەژین. ئەوان دەتوانن بەویستو ئارەزووی خۆیان هەر ئیشوکارێك بیانەوێ دەیکەن، لەکاتێکا ویستو ئارەزووەکانی ئەو لەغاو کراوەو پەیدەندی بەکەسانی ترەوە هەیە، هەر لەبەرئەوە منداڵ لەسەرەتاوە لەهەوڵی رزگاریدایە بۆ گەیشتن بەدەسەلات.
شێوازێکی تر کە منداڵ بۆ قەرەبووکردنەوەی بێ دەسەلاتی سوودی لێ وەردەگرێ، لەژێر فشاری چوارچێوەی بنەماڵەکەی چۆنیەتی هەڵسوکەوتی دایكوباوكو دەوروبەری ئارام دەگرێ. لەدوای بنەماڵەکەی دراوسێو دەوروبەرو قوتابخانە، لەورووەوە قەرەبووی منداڵ رۆڵێکی بنەڕەتیو باش دەبینێ.
لەڕاستیدا قەرەبووکردنەوە بەردەوام رۆڵێکی نیجابیو باشی نیە، جاربەجار لەوانەیە بەکردەوەی دژەکۆمەلایەتی، هەلاتن لەقوتابخانە، درۆکردن، ئازاردانی کەسانی ترو شتی گەورەتریش سەرهەڵبدات.
لەڕوانگەی ئەدلەرەوە، هەستکردن بە ناتەواویو قەرەبووی ئەو، نەك تەنیا فەرمانێکی دژە ئاسا ی نییە، بەڵکو هۆکارە بۆ بەرەوپێش کەوتن، هەروەها کە باسمانکرد بەکارهێنانی پەروەردەی نابەجێ،بەکارهێنانی، یان ئەنجامی سەرهەڵدانی نەخۆشی زیادبکات ببێتە سەرهەڵدانی گرژیەکی نائاسایی.

هەستكردنی كەموكورتی لەبنەمای بەرنامەی قەرەبووكردندا،لەوانەیە بەكرداربێت یان بۆچوون،ئەو مرۆڤە هانبدات كە تێكۆشانێكی زیاتر لەخۆی نیشان بدات. بەهۆی ناتەواوی جەستەییو نەخۆشیەكان كە بەرگری لەویستو ئارەزووەكانی مرۆڤ بكاتو ببێتە هۆكار بۆئەوەی لەنێو كۆمەڵگەدا حاڵەتێكی خراپودژوار بەسەربەریێ ببێتە لەنێوچوونی سەرهەڵدانی شتە تایبەتو بەسوودەكان. ئەو مرۆڤە بەرەو چەواشەكاری هان بدات.

ئەو هۆكارە بەهەر شێوازێك سەرهەڵبدات نوێنەری هەوڵو تێكۆشانی مرۆڤە تاكو هەستی رێزو ئارامی لەخۆیدا بەدی بكات، بەداخەوە زۆركات ئەو بەرنامانە هۆكاری زیادەڕۆیان لە قەرەبووكردنەوەدا هەیە هەرچەند جێگای رەزامەندی بێت، بەلأم لەڕوانگەی سوودی كۆمەلأیەتی بەعادیو دروستكراو دادەنرێت، كاردانەوەی قەرەبووكردن بەبۆچوونی دەروونناسان بریاری جیاواز خۆنیشاندانیان هەیە. بۆنموونە كورێك یان كچێك كە رواڵەتێكی جوانو بەرچاویان نەبێ، كەسایەتیەكی باش پەیدادەكەن، بەلأم بەداخەوە بەردەوام كاردانەوەی قەرەبوو خۆشو بەسوود نیە، بۆنموونە منداڵێك كە هەست بەبێزاری دەكات یان خراوەتە پەراوێزەوە، لەوانەیە بۆ نیشاندانی وزەی خۆی خۆپەسەندو درۆزن بێت، یان كەسێك لەبەردەم كۆمەڵدا خۆی بەرپسوا بزانێ لەوانەیە ببێتە پاڵەوانێكی خۆشەویست، تەنانەت كەسانێك لەسەر لاوازی مێشكی خۆیان لێكدانەوە دەكەن .

بەشێكی كە بۆ ریسواكردنی كەسانیكە بەنەتیجەی خۆبەزل زانی، رەتدانەوەی دەماری سەرهەڵئەدات لەكاتی زیادەرەویدا ئەو مرۆڤ دەست بۆ ئیشی دژ بەكۆمەڵگەو دوور لەیاسا دەبات.بەرێودبەرێك بەتایبەت تێدەكۆشێ بۆ راكێشانی سەرنجی كەسانی دەوروبەر بەلای خۆیدا، كۆمەڵگەی ئەمرۆ كە

سەرچاوەی بەربەرکانیو دژایەتیە ، بەبزوێنەرێکی بەهێز حیساب دەکات، ڕێزی خۆیو کەسانی تر دەخاتە بواری ئارەزووەکانی مادیو ئابوری.

گەورەییو مەکانەتی کۆمەلآیەتی بزوێنەری ڕۆحیە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتنی زیاتر، ئالەوبوارەداو لەو هەلومەرجەدا کاردانەوەی قەرەبووکردن ڕێزو بەهایەکی فراوانی هەیە، بەلآم کاتێ ئەو کاردانەوەیە ببێتە زیادەڕۆی یان ڕەشبینی و بێ باوەڕی ، دژی کۆمەلگا بەکاربهێنرێ لەجیاتی بەرەو پێش کەوتن بەرەو دواکەوتنی دەبات.

رزگاری یان ئازادی بەبۆچونی (ئادلەر) قەرەبوو دەتوانێ بەم شێوازە سەرهەلبدات ، دابەش دەکرێ بەسەر دوو دە ستەدا.

یەکەم: قەرەبوو ، لەرێگەی گونجاوەوە .

-پەروەردەکردنی ماسولکەی بەهێز بۆ قەرەبوکردنەوەی لاوازیو بێ هێزی لاشە، بەدەست هێنانی بڕوانامەی باش لەرێگەی خوێندنەوە، بەرەوپێش چونی فەرهەنگی بۆ قەرەبو ی هەستەکانی بەلاوازی لەروانگەی فەرهەنگییەوە.

-بەدەست هێنانی پلەوپایەی کۆمەلآیەتی بۆ قەرەبووکردنەوەی ونبوونی کەسایەتی ئەو بنەمالەی تێدا لەدایك بووە، دەبنە ئەندامێك لە پێکهاتەیەك کە ڕێزو شانازیو وەزنێك بەو مرۆڤە بدات.

-زیادەڕەوی دەمارگیری بۆ داپۆشینی هەست به دواکەووتویی و ناتەواوی.

زیادەرەوی لەئاینو باوەڕدا بۆ داپۆشینی هەلەو تاوانەکانی رابردوی.

-دووەم: قەرەبوکردنەوە لەرێگەی ناراستەوخۆوە،

رەخنەگرتن لەکەسانی تر، هۆکاری سەرنەکەوتنی لەکارەکانیدا بە ئەستۆی کەسانی تر.

-تەماشاکردنی مرۆڤەکانی تر بەبێ ڕێزی.

- سەرهەڵدانی دژ بەكۆمەڵگا، لەهۆكاری خراپی باری ژیان، یاخی بوون بەرامبەر بەوان سەرهەڵدەدات.

-كرداری ئارام و لەسەرخۆ.

-خوێندنو ئەنجامی باش لەروی فەرهەنگییەوە بۆ قەرەبوكردنەوەی لاوازیو ناحەزی جەستەیی.

-پەروەردەكردنی توانای بەدەنی بۆ قەرەبوكردنەوەی كەم بیروهۆشی.

(ئەدلەر) بەدڵنیایی بەهەستكردنی لاوازیو بێ توانایی ،بەدڵنیای لەوباوڕەدایە كەمنداڵ بۆخۆ رزگاركردن لە بێ توانایی، گەیشتن بەهێزو دەسەلأت،و راكێشانی سەرنجی كەسانی تر هەروا رێگەی نادیار هەڵدەبژێرن، بۆنمونە درۆ دەكات یان ئازاری كەسانی تر دەدات. هەریەكەو رێچكەیەكی تایبەتی لەژیانا هەیە.

بۆنمونە سوكی ژیان منداڵ بەناز پەروەردەكردن، خۆبەنازخستن بۆ ئەوەی كەدەیەوێ تێیدا سەركەوتوو بێت ، رەتدانەوەی منداڵ نەخواستراوانە ئەوەیە لەكۆمەڵگا دوور كەوێتەوە لەوان بەدگومانو دەما ر یی بێت .

-خۆ پیشاندانی ژنان لەبەرامبەر پیاواندا، نیشانەی ئارەزووی دەسەلأت.

هاواری پڕ لەنارەزاییویژدانی بێ ئاگاو بێ توانا یانە، بەرامبەر خۆ بەكەم زانین چونكە لەدێر زەمانەوەوشەی پیاو واتە بونێكی خاوەن دەسەلأت.

وشەی ژن واتە مەوجودێكی بێ دەسەلأتو لاواز. (چەند شێواز قەرەبوو) سەرهەڵدانی قەرەبوو بۆ سەركەوتن بەسەر لاوازییەكاندایە لەهەموو بوارێكدا. یاپارێزگاری لەزەحمەتی ناتەواوییەكانی. دابەشدەكرێت بەسەر دوو دەستەدا، دەستەی یەكەم بەقەرەبووكردنەوەی سەركەوتوانە حیساب دەكرێ، دەستەی دووەم قەرەبوكردنەوەی پارێزگاری حساب دەكەن كەیەكەم بۆ سەنگەری

بەرگری هێرش دەبەن‌و سەرکەوتوو دەبن، دووەم بەرگری لەهێرش دەکەن .
(قەرەبوکردنەوەی سەرکەوتوو) بەگوێرەی سەرژمێریەك کە (ئەدلەر) رێکی
خستووە رێژەی ٧٠٪وێنە کێشان ئەوانەی وێنە دەکێشن توشی کەمبینی
چاودەبن ، بەمجۆرە هەستی بچوکی زیادو سەرکەوتودەبێت . لەزۆر بواردا،
دەبێتە گەشەکردنی‌وزەو توانا لەوبوارەدا دەتوانین بڵێین گۆشەیەك
لەناتەواویەکان کە هەستی پیاوانەی مرۆڤ ئازار دەدات بەشێوازێکی سەرەتایی
وزەیەکی لەبیر نەچوو گەشەدەکات. نمونەی مێژوویی ئەوە بەشێك قەرەبوی
سەرکەوتو فراوان لەهەموو ئەوانەدا سەرکەوتنی دەروونی لەحاڵەتی جەستەیدا
دەردەکەوێ، ئێستە بەلێکدانەوەی چەند کاردانەوەیەکی قەرەبو ، بەیاد
کردنەوەی، چەند نمونەیەکی مێژرویی دەست پێ دەکەین.
-خۆنیشاندانی مرۆڤی کورتەبالاَ: مرۆڤی کورتە بالاَ بەزۆری خۆی جوان دەکات
جلی جوان لەبەردەکات تاکو قەرەبوی کورتە بالأییەکەی بکاتەوە. یان ببێتە
هۆکار بۆ هێرشکردن‌و زیادەڕەوی بۆ سەرکەسانی تر ئەوجۆرە کەسانە لەوانەیە
بێ ئەوەی خۆی هەست بکات رێڕەوی هەڵچون‌و هێرش بەکاربهێنێت، تاکووزەو
توانایەك لەخۆی نیشان بدات کەلەگەڵ بالأکەی نەگونجێت، ئەو کردەوەیە
لەوانەیە ئەو مرۆڤە کورتە بالأیە دڵنیاو ئاسودەبکات یارمەتی دەربێت بۆ
ئەوەی ئەوشتە لەبیر خۆی بەرێتەوە.(ناپلیۆن)لەزەمانی منداڵیدا بەردەوام
هۆکاری پێکەنینی هاوپۆلەکانی بووە. لەو هەل‌و مەرجەدا (ناپلیۆن)بەدبین‌و
شەرمن‌و خۆپەسەند لەبواری ژیاندا و کورتەبالأیی خۆیدا، لەترسی ئەوە نەك
ئەو غرورو بۆچونەی هەیبوو تێیدا سەرکەوتو نەبێت لەتەمەنی شانزە ساڵیدا
دەیەوێ خۆی لەناو بەرێت بەلأم چارەنوس وەك دەڵێن یارمەتی دەری دەبێت،

بەلأم تینوی لەخۆبایبون ئەو ئاسودە ناکات، تا ئەوناستەی قارەی ئاسیا دەخاتە نێو ئاگرو خوێنەوە.

کاردانەوەی مرۆڤی نابیناو کەڕ: مرۆڤی نابینا کاتێك تێدەکۆشێت هەستی خۆی بگەیەنێتە ئەوناستەی کەبەهۆی دەست لێدانەوە وشەو نوسینی چاپ بخوێنێتەوە. مرۆڤی کەڕ زۆرجار بەباشی تێدەگات لەوەی بەرامبەرەکەی بۆی باس دەکات. تێکۆشانی مرۆڤ بۆداپۆشینی ناتەواویەکانی جەستەی خۆی بەبەرنامەی قەرەبوو کردن بەزۆری ئەنجامی ئیجابیو باشی دەبێت، زۆر لەنابینایان توانیویانە بەهاوکاری ئەندامەکانی لەش بیرو هۆشو تێگەیشتنی خۆیان بەشێوازێکی باشو سەرنج راکێش بەرەو پێش بەرن . لێرەدا ((هلن کلری)) هەڵکەوتوی بەناوبانگی ئەمریکایی شاهیدی ئەو راستیەیە کە نوقسانیەکانی خۆی بەهەوڵو تێکۆشانی فێرکارەکانی قەربوو کردەوە. نمونەیەکی مێژوویی ئێرانی، (رودیکس) یەك نابینای دڵوریاو بینا، رودکی . سەمەرقەندی کەلەودا سەرچاوەی گرتووە نەك تەنیا پارمەتی رۆحی لەهەناسەداندا داوە، تەنانەت بۆتە سەرفرازی بۆ ئەدەبی ئێرانی.

زەمانە ئامۆژگاریەکی ئازادانە ئەدا بەئێمە. ئەگەر بەباشی لەچەرخی رۆژگار وردبیتەوە هەمووی پەندو ئامۆژگارییە، بەرۆژ باشو خودا پێداوەکانیان وت: خەم مەخۆن ئەوتان بەسە کە کەسانێك هەن ئاواتو ئارەزوی ئەورۆژەی ئێوەیان هەیە.

(چوارەم) کاردانەوەی مرۆڤی لاواز ،کۆمەڵێك لەوکەسانەی ئەندامی لاوازیان هەیە، ئەوەندە لەوەرزشو خۆراهێنانی جەستەیدا تێدەکۆشن نەك تەنیا کەموکورتیەکانی خۆیان قەرەبوو دەکەنەوە، لەراستیدا هەوڵی سەرکەوتنی گورەتریش دەدەن، یان ئەگەر لەپەروەردەکردنیوزەی جەستەیان سەرکەوتو

نەبوون، لەرێگەی زانستەوە سەرکەوتوو دەبن، بەشێك بەهۆی پلەو پایە بەشێك بەهۆی زانستەوە قەرەبوی لاواز یەکانی جەستەی خۆیان دەکەنەوە.

(رۆزۆڵت) سەرۆکی کۆماری ئەمریکا لەکاتی منداڵیدا، کەسێکی لاواز، کەم روو، شەرمنو ناسكو تەبیعەت نارنجی بوو بەڵام بەگەورەترین پلەوپایەیوڵات قەرەبوی لاوازیو بێ توانایی دەورانی منداڵی خۆی کردەوە.

((پێنجەم)) کاردانەوەی مرۆڤی بەدفەساڵ، زۆرجار بینراوە کچێکی (ناحەز) ناشیرین بەتێکۆشان لەوبەرنامەیەدا توانیویانە لەبواری خوێندندا پێشکەوتنو سەرکەوتنێکی گرنگ بەخۆیانەوە ببینن،سەرنجی دۆستانو دەوروبەریان رایکێشن ، یان لەبواری جیاجیادا باشترخۆیان بخەنە بەرچاو. (میرا بۆی)وتار بێژی بەناوبانگی فەرەنسی قیافەیەکی زۆر ناشیرینی هەبوونەوە ببووە هۆکاری شەرمەزای بۆ ئەو دەترسا ئەگەر کەسێك ببێتە هاوڕێی دەبێتە گاڵتەجاڕی ، لەوباوەڕەدا نەبوو کەس ئەو دیمەنەی ئەوی خۆش بوێت، هەر ئەو هەستە رەشبینە بوە هۆکار تاکو ببێتە مرۆڤێکی گرژو عەبوس بۆ قەرەبوکردنی ئەو ناشرینیە تێکۆشانێکی باشی کرد تاکو گەیشتە ئەو ئاستەی بووەوتاربێژێکی بەناوبانگ لەفەرنسادا.

((شەشەم))کاردانەوەی مرۆڤی کەمئەندامەوەك (گیوی دووەم) کەلەدایك بوو دەستێکی ئیفلیج بوو بەڵام بەهەوڵو ماندوبونێکی زۆر بووە شمشێربازێکی بەناوبانگ ئەوەیش لەبیرنەکەین لەهەموو بوارەکاندا قەرەبوو کردن باش دەرناچێ لەوانەیە ببێتە هۆکارێك دژ بەکۆمەڵگا. (گۆبلز) هاوکارەکەی هیتلەر قاچێکی ناتەواو بوو کەمئەندام بوو، لەتاوانو پیاوکوژیدا رۆڵێکی گرنگی هەبوولە جەنگی جیهانی دووەمدا،لە ژیاننامەدا کۆمەڵێك لەزانایانو روناکبیران دەبینرێ کە کەموکورتی جەستەییو دەروونیان هەبووە ئەوانە بەپشت بەستن

بەقـەربوو توانیویانـە بەپـشتیوانی بـەکارهێنانی هـۆش‌و بـیرو توانـای خۆیـان مرۆڤایەتی لەبەلآی گەورە رزگاربکەن خزمـەت بەبنـەمای مرۆڤایـەتی بکـەن(ژان پل) فەیلەسوفی بەناوبانگی فەرەنسی چاوکانی بچوك‌و چروك بوو دەبـوو ئـەوە هۆکار بوایە بۆ دواخستنی لەبەرەو پێشچونی بۆ سەرکەوتن.

(حەوتەم) جۆرێك سەرکەوتن بەسەر لاوازی دەورانی منداڵی، لەجەنگی جیهانی دووەمدا (هێتلەر) بۆ قەربوکردنەوەی لاوازی دەستی برد بۆ دەسەلآتداریەکی خەتەرناك، کە بووە هۆکاری لەناوچونی بەشێکی زۆر لەمرۆڤـەکانی سـەرزەوی دەتوانین ئەو بەیەکێك لەهۆکارەکانی جەنگی جیهانی دووەم دابنێین، هێتلـەرو هاوشـێوەکانی بـەهۆی ئـازاری دەروونـی بەشـێکی زۆری ئـەم سـەرزەوییەیان راکێشایە نێو خاك و خوێنەوە، دە نوانین بلێین هۆکاری ئەوتاوانە ترسناکە، گرو بلێسەی هەستێکی ناتەوای دەروونی بوبێت کەلەرابردودا لەدڵی منـداڵی ئەوانـدا بلێسەی سەندبێ.

تـەواوی تەمـەنی ژیـانی ئەوانـەی لـەئاواتو ئـارەزووی گەورەییـدا هێـشتۆتەوە. لەوانەیە بتوانین بلێین کە ئەوجۆرە سـەرهەڵدانە لـە دڵـەکانی منـداڵی نادرشـاو، تەیموری لەنگو، جەنگیز خان‌و، ئاغا محەمەد خاندا سەری هەڵداوەو برینـداری کردن‌و بەسەریەکدا هەمواری کردون.

قەرەبوو کردنەوە پارێزگارییە یا خۆلادان

کاتێك مرۆڤێك لەکەمئەندامی خۆی ئازار دەچێژێت، ناتوانێ بەو لاوازییەوە هەولّبدات بۆئەوەی یەکسانییەك لەودا سەرهەلّبداتو پەیدا ببێت کاتێ ئەومرۆڤە باش بیرناکاتەوە ، رۆشنایی تێگەیشتنی تەواوی نییەبۆ ئەوەی پێی هەزم بکرێ کەلەکەسانی تر لاوازترە، تێدەکۆشێ بەخۆ دزینەوە یان لەبیر بردنەوەی لاوزی خۆی، بەدەست پێشکەری لەپەلاماردانی دەوروبەری کە بۆچونێکیان لەروی ئەوەوە هەیە، فریوبدات،بۆ ئەو جۆرە کەسانە پەلاماردانوەك هۆکارێکی خۆ دزینەوەوەهایە. ئەو جۆرە خۆ لادانو خۆ دزینەوە ئیشی مرۆڤی بێ توانایە. بێ ئەوەیویستی فیلّکردنی هەبێ بەبلّگەی ویستەکانی. سروشتی مرۆڤ،بەرەو ئەورێگایە رادەکێشێ. بۆنمونە کەسێکی ترسنۆك ئەگەر ناچاربێت لەناوچەیەکی تاریكو چۆلّەوە بڕوات فیکە لێدەدات تاکوانیشان بدات ئازایەو ناترسێت، لێرەدا بەتەواوی راستیەکە دەردەکەوێت،هەروەها مرۆڤێکی فشەبازو درۆزن، هەرچەند هەست بەبچوکیو نابوتی خۆی بکات هەروەها تێدەکۆشێ خۆی جوانترو رازاوە نیشان بدات.

جێگەی سەرسوڕمانە تەواوی ئەوکردەوانەی بۆ داپۆشینی راستیەکان لەمرۆڤدا سەرهەلّدەدەن سادەو ساکار لەلایەن کەسانێکی ترەوەوەردەگیرێنو باوڕیان پێ دەکرێ نەك ئەو حالّە لەژیانی رۆژانەدا سەرهەلّدەدات هەروەها لەمەیدانی

سیاسەتو رامیاریدا ترسنۆكو نامەردەكان لەبواری سەرهەڵدانی هەڵەكانی خۆیان دەگەنە ناوو ناوبانگ.

لێرەدا دەروون ناسان ئەوانەی لەوبوارەدا سەركەوتنیان بەدەست هێناو، هەموو تێكۆشانی ئەوانە لەشاردنەوەی لاوازی بنەماڵەكەی‌و لاوازی كەسایەتی. لەفەرهەنگی زانستی خۆیی لێك دایەوە، هەموو هەستێكی تازە پیاكەوتووەكان ئەوانەی تازە پێگەیشتون لەپێشدا دارای هیچ نەبوون لەمادی‌و مەعنەوی بێ بەش بوون بۆ نمونە بۆرورەكەی خۆیان چۆن كتێبخانەیەك بەدروست كردن دەدات چەند پانبێ، چەند بەرزبێ جۆری بەرگی پەرتوكەكانی چۆن بێ ئەمانە هەموو بۆ شاردنەوەی لاوازییەكانی پێشویەتی. لەو ئامرازانەی باسمانكرد. شۆفێری ئەویششایەن تێزامانە،لاوزترین‌و كەم زەینترین مرۆڤ دەتوانێ بێماندوبون بۆ خۆی شێوازێكی دەسەلاتو خێرایی پەیدا بكات، لەشەقامەكاندا رۆیشتن بەتیژی لەزەتی پێشكەوتن لەكەسانی تر وەرگرێ.

بەلأم لەبواری منالأن‌و تازە پێگەیشتوان ئەوانە لەكەمو كورتی‌و لاوازی‌و بێ هێزی خۆیان ئازار دەبینن، خەم دەخۆن بەزۆری خۆیان بەزل دەزانن خۆپەرستو بە توانجو تەشەرن بەردەوام لەهەولی ئەوەدان بەسەر كەسانی تردا نازبكەن خۆیان‌وەك گەورەكان نیشان بدەن‌وەك هێزێكی راستو بەتوانا خۆیان بەسەربەخۆ بزانن.ئەو جۆرە نیشاندانی هێزو توانایە نیشانەی لاواز یتەواوە، باوەرنەهێنانە بەو راستیانە نەك هەر بەو هێزو توانایەو پێویستی بەهیچ نیە، دەیەوێ هێزو بازوی خۆی بەزۆر بەسەر كەسانی كەدا بسەپێنێ، هۆكاری گرژی و خۆبەگەورە زانین، تەنیا لەوە زیاتر نییە كە قەرەبوی بچوكی‌و لاوازی خۆی بكاتەوە، ئەوە نەك لەبارەی كەسێكەوە راستە، لەوانەیە لەكۆتاییدا ببینین كە لەبواری كۆمەڵگەدا ئەو راستیە بونی هەیە.

ئەو دەوڵەتانەی ئازادی لەمرۆڤ دەسێنن‌و داگیری دەکەن ئەوان لەناوچەکەیاندا نەفی دەکەن‌و دەریان دەکەن ئەوانەوەك کەسانێك لێ دەکەن کەبەرامبەر یان ملکەچن‌و دەبێ ملکەچبن، بلآوکراوکانیان توشی بێدەنگی دەکەن بیرو باوری چەوتی خۆیان بەسەرکەسانی تردا دەسەپێنن،بەپێچەوانەی دیمەنی دامەزراوەو رێکخراوەکان لاوازن ئەگەر بەراستی توانایان هەبێ پێویستیان بەهێزی سەرکوتکەرو داپڵۆسێنەر نییە ئەوانەوەك پەیکەرێکی ئاسن‌وەهان کەقاچی داریان هەیە، بەباشی هەست دەکەن بەشێوازیکی بەدبەختانەو ناشیرین لەبەین دەچن، ئەوە شتێکی راستە کەخۆنیشاندانی ئیمپریالیستی‌و دەسەلآتگەرایی‌و بزوێنەری نابەجێ لەزۆر لەدەوڵەتەکاندا لەراستیدا لەلاوازی زیاتر شتێکی تر نییە زۆر لەدەوڵەتە لاوازەکان حەزیان بەئاشتییە، ئاشتییەك بەپێچەوانەی‌ویست‌و ئارەزوە ئاساییەکانەوەیە، بەرەو ئارامی‌و ئاسودەیی، کە ئەو هەموو هێزە نیزامییە لەدەوری خۆیان کۆ دەکەنەوە– چونکە هەموو شتێك‌وەك سەنگەری دوژمن دەبینن،ویستەکانی ئەوان‌وەك بۆچونێکی پارێزگاری‌وایە بەلام لەبەرئەوەی لەونەخۆشی نائارامییە ئیشو ئازار دەبینن‌و بیشارنەوە بەوە ئارامی‌و ئاسودەیی بەخۆیان بدەن، بەشێوازێکی ئاشکرا بۆ ئەوە لەهەوڵدان، ئەوەجێگەی سەرسورمانە کەبەزۆری مرۆڤەکان لەلێك دانەوەی ئەو مەبەستە توشی هەڵە بوون. لەلای ئەوان قەرەبووکردنەوە درۆیە جۆرێك تۆڵەبەناوی قەرەبوکردنەوەی سەرکەوتوانە بەشێوازی جۆر بەجۆر بەناونیشان‌و مەبەستی جیاجیاوە،بۆ تێگەیشتنی زیاتر لەوە، ئەم بەرنامەیە دەخەینە بەرباس‌و لێکۆڵینەوە.

قەرەبوكردنەوە لەلایەن منداڵەكانمانەوە

دایكو باوك دەیانەوێ بەهۆی منداڵەكانیانەوە لاوازی خۆیان قەرەبو بكەنەوە هەر لەبەر ئەوە برنامەیەكی دوورو درێژ بۆ ئەوان لەبەرچاو دەگرن. زۆر لەدایكو باوكان دەیانەوێ منداڵەكانیان لەبواری خوێندنو كۆمەڵایەتیدا سەركەوتنی باش بەدەست بێننو لەوانەیە ئەووزەو توانایە لەواندا نەبێت، بۆ نمونە باوكێك كاتی خوێندن لەدەورەی پزیشكی دا سەركەوتو نەبوبێت بەڵام هاندەر دەبێت بۆ ئەوەی منداڵەكانی لەدەورەی پزیشكیدا سەركەوتوبن، یاپۆلیسێك بۆنمونە دەیەوێت كوڕەكەی ببێتە ئەفسەری پۆلیس لەراستیدا دایكو باوك دەیانەوێ بەهۆی سەركەوتنی منداڵەكانیانەوە خواستو ئارەزوەكانی خۆیان جێ بەجێ بكەن ئارامییەك بەدڵی خۆیان بدەن لاوازیەكانی خۆیان قەرەبوبكەنەوە. دایكێك لەشوكردنیدا سەركەوتو نەبووە، ئارەزووی سەركەوتنێكی باش بۆ كچەكەی لەبەرچاو دەگرێ بۆ ئەوەی بەشێك لەنەهامەتیەكانی خۆی قەربووبكاتەوە. یاژنێك لەكاتی گەنجیدا كۆنترۆڵكراوەو ئازادی لێ زەوت كراوە، دەیەوێت ئازادیەكی تەواو بدات بەكچەكەی، یاژنێك لەكاتی شوكردندا سەركەوتو نەبوو بۆ ئەوەی هەموویستو ئارەزووەكانی دابین بكرێ، لەوانەیەهاندەربێت بۆ كچەكەی كەسەرپێچی بكات لەكاتی شوكردندا بۆ ئەوەی هەموو داخوازییەكانی بۆ جێبەجێ بكەن.یان مامۆستاكە دەیویست ببێتە قازیو دادوەر سەركەوتو نەبووە هەوڵدەدات كوڕەكەی بۆ ئەو پۆستە هانبداتو

بزوێنەری بێت، لەراستیدا ئەو شێوازە قەرەبوکردنەوەیە کێشە بۆ منداڵەکانیان دروست دەکات چونکە لەوانەیە منداڵەکە ئەووزەو توانایەی نەبێت راوێژکارانی زانکۆو پەیمانگاکان لەلێکدانەوەو پێداچونەوەی پرۆگرامی خوێندکارەکانی بەئاسانی توشی ئەو دژایەتیە دەبن. زۆر لەدایك‌و باوکان دووبارە بۆ قەرەبوکردنەوەی بێ موبالاتی خۆیان بەرامبەر بەمنداڵەکانیان بەکڕینی دیاری‌و شتی باش ئەو کەلێنە پڕبکەنەوە.

قەرەبوکردنەوە لەرێگەی جەریمەو تاوانەوە

خراپکاریو جەریمەو تاوان لەلایەن مرۆڤەوە لەراستیدا قەربوکردنەوەیە بۆ نمونە منداڵێك هاورێکانی ئەو بەلاواز دەزانن دەچێت دەست دەبات بۆ دزی بۆ قەرەبو کردنەوە ئەگەر سەرکەوتو بوو بەردەوام دەبێت، خوێندکاری لاواز لەوانەکانیان بەرامبەر مامۆستا گرژی نیشانئەدەن جاریواهەیە پەلاماری دەدەن، ئەو خوێندکارە لاوازانە دەیانەوێت بەوە قەرەبوی خۆیان بکەنەوە خۆیان بەخاوەن هێز نیشان بدەن. تاوانو کردەوەی ناشیرینو نەشیاو لەگەنجانو لاواندا نیشانەی ململانێیە کەئەو مرۆڤانە لەدژی لاوازیو بێ توانایدا بەکاری دەهێنن، ئەو کردەوە زیادە رەویە کە بۆ قەرەبوی لاوازی تایبەتیو کۆمەلأیەتی بەکار دێنێت جا لەبەر ئەوە مرۆڤی تاوان کار دەبێ لەروانگەی دەروونیەوە بخرێتە ژێر چاودێریو توێژینەوە، هەرچەند تەمێ کردن رۆڵێکی باشی هەیە، بەلأم نمونەیەکی زۆر شاهیدی ئەوەن کەتەمبێ کردنی قورس بۆ کەم کردنەوەی تاوان دەورێکی باشی نابێت، نابێت تەنیا تەماشای تاوان بکرێت دەبێ تەماشای هۆکارەکە بکرێت بزانی هۆکارو هاندەر بۆ ئەو تاوانە چی بووە.

قەرەبوکردنەوە لەرێگەی زەمو سەرزەنشتی کەسانی دیکەوە

مرۆڤ بۆ قەرەبوکردنەوەی لاوازی یان تاوانەکانی ، شاردەنەوەو سەرپۆش بەسەردادانی ئەوانەدا، جارجار دەکەوێتە زەمو سەرزەنشتی کەسانی دیکە لەورێگەیەوە رێزو کەسایەتی خۆیان دەپارێزن، ئەگەر کەسێك نەیتوانیبێ پلەو پایەو دەسەلأت پەیدا بکات بۆ قەرەبوکردنەوە دەکەوێتە زەمو سەرزەنشتی ئەوانەی لەوبوارەدا سەرکەوتوبون. هەروەها کاتێك کەسێك سەرکەوتوو بەتوانا بێت لەو بوارەدا لەبەکارهێنانی سەرەتای ئەسلّو نەسەب سودوەردەگرێت،واتە بۆبەرزکردنەوەی ئاستی رێزو کەسایەتی کەخۆی پێی رازییە کەسانی تر بەبێ رێزو بێ بنەما و ئەسلّو نەسەب دادەنێو لەرێزو حورمەتی ئەوان کەم دەکاتەوە.بەتایەبەت کەسانێك کە گومانیان لەوە .هەروەها لەهەمان ئیشو کاری ئەوانەدا گەر بچوکترین هەلّیەك روبدات ئەوە دەکەنە گالّتەجاڕیو گەورەی دەکەن لەبەردەم کەسانی تردا ئیهانەی دەکەن، هەرچەند ئەگەر ئەوکەسە لاوازیو هەلّەشی نەبێت، جاربەجار شتێکی بۆ دروست دەکەن ناتەوایەکی بۆ دەتاشن. لێرەدایە کە زمانی تاوانو بوختان دەکرێتەوە، بەلأم نابێ ئەوەمان لەیاد بچێ کەسانێکی بوختان چیو ئازاردەرو رەخنەگر ئارەزوویان لەوەیە خۆیان لەکەسانی تر بەگەورەترو باشتر بزانن، تاکو زیان بەکەسانی تر بگەیەنن.

قەرەبوو لەڕێگەی خۆپەسەندی

بەبۆچونی زۆر لەدەروون ناسان سەرچاوەی سەرەکی خۆپەسەندی جۆرێك پەستی‌و بچوکییە کەخاوەن (تەکەبور) خۆپەسەند لەویژدانی خۆیدا هەست دەکات‌و دەیەوێت لەوڕوانگەوە بەسەر کەسانی تردا سەرکەوتو بێت، ئەوانە بخاتە ژێر دەسەلاتی دروستکراوی خۆی،(ئیمامی سادق) دەفەرموێ: (هیچ کەس توشی نەخۆشی خۆ پەسەندی، ستەمکاری نابێت، مەگەر بەهۆکاری بچوکی‌و لاوازی کەلەناخی خۆیدا هەستی پێدەکات).

قەرەبوکردنەوە لەڕێگەی دەسەڵاتی گەورە

قارەمانی دەسەڵاتێك كە مـرۆڤ بۆخـۆی دروسـتی دەكـات، هـەموو بەشـێوازێكی تێگەیشتوو بەئاگا یان تێنەگەیشتو بێ ئاگا بەسەرچاوەوویستو ئارەزووكـانی ئـەو دەژمێردرێـت، قارەمـانی قارەیـەكن كـەمرۆڤ تـێ دەكۆشـێ بـەرەو ئـەوان هەنگاو بنێ، كۆمەڵێكن كە مرۆڤ دەیەوێ ببێتە هاوشـانی ئـەوان، ئیمتیازێكیـان هەیە كە كەسانی تر دەیانـەوێ كەسبی ئـەوە بكـەن، لەپاشـكۆی گەشـەكردنی هەرقارەمانێك،باوەڕ،تێكشكان،بیبەشی،ناتەواویەكان،ئارەزووەشاراوەكان،ویست و ئـازادی پەرسـتی ئـەوان شـاراوەیە، قارەمانـانی بـەناوبانگ ڕواڵـەتی قارەمانانـەو قارەمـان پەرسـتو قارەمـان بەدیهێنـەر، پیـاوێكی هەڵكـەوتوو لەوانەیە ئایینی بێ سەرچاوەی تەقواو خودا پەرستی‌و ئازایەتی‌و مـرۆڤ دۆسـتی بێت، قارەمان لەوانەیـە نیـشتیمانی بـێ‌و قـەومی بێـت، سەرچـاوەی خـۆراگری بەرامبەر زوڵم‌و ستەمو تـاوان، یـان لەوانەیـە قارەمـانێكی هەڵكەوتوی‌وەرزشـی بێت، بەهەرحاڵ قارەمان مرۆڤی هەڵكەوتو ناودارو خۆشەویستی مرۆڤە،چـونكە توا نیویەتی لەسەرویستو مەبەستە ئازادەكانی خۆی تێبكۆشێ، دروسـتكردنی قارەمـانی‌وەك پەیكەرسـازی‌وەهایە، جاربـەجار مـرۆڤ پەییكـەری قارەمـانێكی دروسـتكراو چـۆن دروسـتی كـردووە ئاوەهـایش لـەناوی دەبـات، پەیكـەری دروستكراوی خۆی‌و پەرستگای خۆی یان قارەمانی خۆشەویستی خۆی دەخاتە ژێر كاریگەری بۆچونەكانی دەروونی‌و ناخی خۆیـوو تێكـی دەشـكێنێ‌و لـەناوی

دەبات، (رۆستەم)قارەمانی شانامەو سەرچاوەی دلێریو ئازایەتیو مەردایەتیو بەهێزیو دڵ فراوانییە بەهۆی هێزی ئەو قارەمانە فیردەوسی زاناو شاعیری ئێرانی بەناوبانگ دەیەوێ لەخۆبای بونی نیشتیمانی بۆ ئێرانو ئێرانیان بگێڕێتەوە بۆ قەرەبوكردنەوەی ئەو تێكۆشانو لەخۆباییە دەكەوێتە دروستكردنو پیاهەڵدانی رۆستەم، بەلاَم هەر ئەو (فیردەوسە) لەشكاندنی فەرمانەكەی سوڵتان مەحمود كە پاشگەز دەبێتەوە دڵی دەشكێو بێزار دەبێت دەكەوێتە ژێر كاریگەری تۆڵە سەندنو پارێزگاری بەكارهێنانی خۆپەرستی، دەڵێ: ئەوە من بووم بەرەنجو زەحمەتی سی ساڵەی خۆم، بەوتەكانی خۆم عەجەمم زیندو كردەوە، ئەوكاتە بەسەرهاتی قارەمانێكی خۆی لەبەین دەباتو دەڵێت: ((رۆستەم كەرێك بوو لەسیستان ، من كردم بەرۆستەمی داستان))

ئەگەر ئەو شیعرەیش فیردەوسی نەیوتبێ، ئەوە ئێرانییەكە كەوتۆتە زەمو سەرزەنشتی پاڵەوانێكی گەلەكەی خۆی

بەکارهێنانی قەرەبولە بوارێکی سەرکەوتوودا

بەکارهێنانی شێوازێکی سەرکەوتوتر مەبەستێکی کەیە لەپێشاندانی جیاجیا لەهەڵبژاردەی دەروونی، بەمەبەستی قەرەبوی ناتەواویەکان .

بۆنمونە پەرستارێك دەیەوێ وەك پزیشکێك ئیشبکات، یان کارمەندێك بیەوێ دەوری بەرپرسی ئیدارەیەك ببینێ، بەجۆرێکی گشتی ئەوە ئیشی ئەو کەسانەیە زیاد لەبەرەکەی خۆیان پێ رادەکێشن دەیانەوێ لەبوارێکی کەدا خۆیان نیشان بدەن کە لەوزەو توانای خۆیان گەورەتربێت.

ئارەزوو بەسەرپێچی کردن لەبوارێکدا کە جێگەی دڵ ئازارییە، یان بەهانەیەك بێت بۆ خۆدزینەوەلە ئیشەکەی ئەوە خۆی لەخۆیدا بەجۆرێك نارەزایی دەژمێردرێت.

هەرلەبەر ئەوە کاتێك کەسێك دەیەوێ سادەو ساکار پەنجەرەی فەرهەنگو تێگەیشتنی خۆی لەبەرامبەر ئیشەکەیدا گەورەتر بکات لەوبوارەدا بیروباوەڕی خۆی دەردەخات،بۆ نمونە حاڵەتی بەکارهێنانی تایپ کردن کەبەسادەو ئاسانی نوسینی نوسەرێك رێکدەخات، هەرکەسەو دەتوانێ رۆڵێکی زیاتر ببینێ لەوەی کەخۆی هەیەتی، ئەو گومانە جۆربەجۆرە ئەو رەخنە نادروستانە لەتواوی بۆچونەکانی کاری بیرکردنەوەو کارە جیاجیاکاندا بەزۆری لە مۆرفی بەرێزدا دەردەکەوێ، نمونەیەکی قەرەبوکردنەوە لەئەدەبی فارسیدا.

- هەرمنداڵێك یان گەنجێك، بێزار یان ناتەواو، کۆماوە یان شەل، چاو کز یان گوێ گران،بەرواڵەت دواکەوتو یان کەم بیرو هۆش لەبەرامبەر ناتەواویەکانی خۆیدا، لەراستیدا دووجار توشی رەنجو ئازار دەبێت، یەکەم: لەبەرئەوەی لەدەوروبەری خۆیدا بەراستی لەکەموکورتیدایە، دووهەم: لەبەرئەوەی دەبێتە جێگەی توانجو گاڵتەجاڕی هاوڕێیانو دەوروبەری. باسکردنی ئەو هەستە کەموکورتییە بەهۆی رابردووکانەوە نەك بەشێوازێکی بەرچاو تەنیا لەبواری باسکردنو پیاهەڵداندا حاڵە تێك یا راستیەك دەتوانێ نمونەی ژیانی مرۆ ڤێك بێت ؟چاکترینو باشترین داستان ئەوو بەسەرهاتەی شازادەیە کە شێخی شیرازیواتە سەعدی شیرازی بەو تێگەیشتنو زانیارییەی خۆیەوە باسی لێوە دەکات.ئەو کورتە بالأبوو لاوازبو براکانی بالأبەرزو بەرواڵەت جوانو چاكو جێگەی رێزی باوکیان بوون ئەویش بە بێ رێزی تەماشا دەکرا بۆیە هەرا سان بوو بەباوکیوت: باوکە ئەوەی کورتەبالأیە بەنرخەو بەغیرەت، بەلأم نەزانەکان بالأ بەرزو بێ غیرەت، ئەوە مەرج نییە هەرچی بالأبەرزە بەنرخو بەغیرەتیش بێت هەروەها لەوهەستە دژوارەدا دەسوتاو ئازاری دەبینی، رۆژانێکی دوورو درێژ تێپەڕی دوژمن بۆ داگیرکردنیولأتەکەیان هێرشی بۆ هێنان، کوڕی کورتەبالأو بەدیمەن ،ناشیرین بۆ قەرەبوکردنەوەی ئەو هەستی بێ رێزییە ئازایەتیو پیاوەتیەکی بێوێنەی نیشانداو بەسەر سوپای دوژمندا سەرکەوت. لەدوای ئەو سەرکەوتنو پیرۆزییە پادشای باوکی ماچی دەکاو بەردەوام لای خۆی دایدەنێ، رۆژ لەدوای رۆژ لای خۆشەویست دەبێ تاکو دەگاتە ئەو ئاستەی دەیکاتە جێگری خۆی، بەلأم ئەوە دەبێتە گرژی براکانیو دەکەونە پیلانێکی شەیتانیبەلأم سەرکەوتو نابن، کاتێ شازادەی کورتەبالأ پیلانیئەوانە پوچەڵ دەکاتەوە دەڵێ:(مەحاڵە هونەرمەند بمرێو بێ هونەر جێگەی بگرێ).

قەرەبووکردنەوە لەڕێگەی خەیاڵاتەوە

مـرۆڤ بەپەنابردنــە بــەر هێـزی دروسـتکراو بـۆخی دنیایـەکی پـڕ لەخۆشـیو سەرکەوتن بنیات دەنیٚ ،لەدەر هوەی هێـزو توانـای خـۆی، لەسـەرخۆ دەست پێدەکات، مرۆڤ لەژیانێکی خەیاڵیو خەو بینینـدا ئـەو دەسـەلاَتو توانایـە لێك دەداتـەوە کەلـەژیانی راسـتی خۆیدا نـاتوانیٚ بـەوە بگـات، کـیٚ لەئێمـە ئەگـەر لەمنداڵیـدا هەسـتی لاوازیو بـیٚ دەسـەلاَتیمان کردبـیٚ هێزیوەلاَمدانـەوەمان لەخۆماندا پەیدا نەکردبیٚ ئارەزووی ئەوەمان نـەبووبیٚ کـە ئەوەنـدە بـەتوانابین بەرامبەرەکـەمان وەك مۆمێـك بەدەسـتەوە نـەگرتبیٚ ئـەو سـزایە بـۆ ئـەو مـان لەبەرچاو گرتبیٚ جێبەجێی نەکەین ؟ زۆرن گـەنجانو لاوانـی تـازە پێگەیشتو کەلەدونیای خەیاڵدا ئارەزوو دەکەن مرۆڤێکی بیٚ هاوتاو بیٚوێنەبن شێوازی ئەو خەیاڵو بیرکردنەوەیـە بـەردەوام بیروهۆشـی گـەنجانو لاوان بۆخـۆی سـەرگەرم دەکـات ئـەو بۆچـونە بـەردەوام یەکێکـە لەویـستەکانی مـرۆڤ پـێش ئـەوەی بەشـێوازێکی سەرسـوڕهێنەرو ئەفـسانەیی روبـداتو دڵخۆشـکەربێت. بـەلاَم دواکەوتو لەبواری ئەدەبیدا رەتدانەوەی هەبوە دەم بەدەم باسی لێوەدەکـەنو دەیگێڕنەوە.

–نمونەیــەك لەونەفــسانەیە لەئــەدەبیاتو فەرهــەنگی رۆژهــەلاَتو رۆژئــاوا دادەبینین، داستانو بەسەرهاتی (پرت)ی شیر فرۆشو گۆزە شیرەکە (لافونتین) حیکایـەت خـوانی بـەناوبانگی فەرەنـسی، یەکێکـە لەبـەناوبانگترین ئـەدەبی

رۆژئاوا، دەلێ: شیر فرۆشێك دەیەوێ هەرچۆنێ بووە خۆی لەنەبونی و هەژاری رزگاربکات ببێتە سەروەت مەند ێکی بەناو بانگ، ئەوەندە بیر دەکاتەوە کە بەشیر فرۆشی دەتوانێ بەرازێك بکڕێ لەدوایدا مانگایەكو چەند گوێرەکەیەك وردەوردە دەبێتە بازرگانێکی گەورەو بەناوبانگ ئەوەندە لەبیرکردنەوەدا دەبێ ئاگای لەخۆی نامێنێ گۆزەکەلەدەستی دەکەوێتە خوار و دەشکێ شیرەکەی دەڕژێ لەخەفەتی ئەوخەیاڵە خۆشەی کە ئەنجامی نەبوو یەکسەر شێت دەبێو توشی نەخۆشی دەروونی دەبێ.

ئەوویستو ئارەزوانەی هەریەکێك لەئێمەیە ببینە خاوەنی هێزو دەسەلات یان سامانو ئابورییەکی باش تا ئەو ئاستەی دونیا سەرمان بۆ دانەوێنێ، بەلام کاتی ئەو خەیاڵو بیرکردنەوەیە لەدنیای بێداری ئەوەندە پەرەدەسێنێ ،دەبێتە هۆکاری بێزاریو دڵ ئازاری.

زۆرێك لەمندالآنو گەنجان لەم دنیای جوانییەدا دەکەونە بیرکردنەوە لەنێویدا رۆدە چن، جاریواهەیە ئەوە بەشتێکی راستوواقیعی دەزانن جاریواهەیە لەگەڵ براو خوشکی خەیا لێدا قسەدەکەن، جاربەجار بەلەهجەیەکی تایبەت قسەدەکەن ئەوەندە رەنگو روی راستی پێوەدەدەنوەك ئەوەی لەراستیدا لەگەڵ کەسێك دەدوێن، ئەوکاتە دایكو باوك دلگران دەبن کە منداڵەکانیان توشیوڕێنە دەبن ، شایەنی باسە جاریواهەیە قەرەبوکردنەوەی خەیاڵی. مرۆڤ بەرەو تێکچونو نەخۆشی دەروونی دەبات

قەرەبووکردنەوە لەرێگەی هونەرەوە

زۆر لەنمونـــەکانی کاردانـــەوەی قـــەرەبوو لەبەتەمەنەکانـــدا دەردەکـــەوێ کەدەیەوێوێنەیەك بکێشێ لەراستیدا بەشێوازێك دوور لەهـەلو مـەرجی خـۆی، لەوبەشە کاردانەوەیەدان لەگۆڕەپانی کاریکاتێری یان لـەروی پـەردەی سینەما تەماشا چیە کـان بـەهۆی پێکـەنینی بـەهێزەوە بـەرەو بـێ هێـزی رادەکێـشێ بەزۆری ئەوانە کەسانی خەمبارو پەرێشان حالّن.

ئەگـەر (مـۆلیر) لەنمایـشێکدا (نەخۆشـیە خەیاڵیەکـەی)نەخۆشـیەکەی نـەفی کردووە لەبەر ئەوەبوە بۆ سەلامەتی خۆی توشی دڵە راوکە بووە.

هەروەها دوای هێرشی مەغۆلەکان دوای ئەوەی هستی نەتەوەیی لەژێر جزمـەی داگیرکاراندا بریندار بووە (تەسەوف)بەردەوام پەرە دەسێنێو نوسـەرانێکی زۆر گەورە ئاسارو بنەمای سۆفیگەری لەدنیادا بلأودەکەنەوە بەمەبەستی بنەمایـەك کەلێرەدا بەرهەڵستو بەربەستی جیهانی خەیاڵە، دوورخستۆتەوە.

–لەبەرئـــەوەی قەرەبوکردنەوەیـــەکی جـــوان لەرێگـــەی هونـــەر، یەکێکـــە لەشێوازەکانی هونەری بەرهەڵستی نیسبەتێکی بەردەوامی دەروونەیە. جاهـەر لەبەر ئەوەیە هەر تێکۆشـانێکی ئـەدەبیو هونـەری نـابێ وەك کۆمـەڵێك باسـی لێوە دەکـەن شـێوازێکی قەرەبوکردنـەوە بێـت، ئەگـەر بۆچـونێکیوا پەسـەند بکـەین لەراسـتیداوامان بیرکردۆتـەوە کەتـەواوی کەسـایەتیە هەڵکـەوتووەکان

سەرچاوەی لاوازیو نەخۆشین، تەواوی سەرهەڵدانی ئەدەبیو هونەری، پەیوەندی بەنەفسی خۆیەوە نییە. لەرێگەی قەرەبووەوە لاوازیو بێ توانایی بەشێوازێکی سەرنج راکێش بەئەنجام گەیاندووە، ئەوە بڕیارو داڕشتنێکی ناراستو چەوتە، بەداخەوە لەبواری سەرچاوەی لێکدانەوەو توێژینەوە تازەکان ئەدەبیو هونەری کەلەروانگەی لێکدانەوەی دەروونی "فرۆید" "یان دەروونناس (ئادلەر)لەدونیادا

قەرەبوکردنەوە لەڕێگەی بێ چاوو روویی یان جیاوازی دروست کردن باسێکی

تر لەبواری قەرەبوکردنەوە، کاتێ مرۆڤ، بێتوانایی‌و لاوازی خۆی، بەوردەکاری زیاتر لەکارەکانیدا قەرەبوو دەکاتەوە، چونکە مرۆڤێکە ناتوانێت ئیشی گەورەبکات بەهەوڵ‌و تێکۆشان لەبواری لاوازی خۆیدا ، لەوانەیە هەندێ کەس بەهەڵەدا بەرێ گوێیان لێ بکات ئەو شێوازە قەربوکردنەوەیە بەئاژاوە گێری ناودەبرێ، بۆنمونە خوێنکارێکی کەم بیروهۆش بەلەبەرکردنی‌وانەکانی لەخوێندنگەدا خۆ بەرێتە ریزی خوێندکارە زیرەکەکان‌واتە کەمبونی توانای بیرکردنەوە بە یادگیری بەئاستێکی باش قەرەبوبکاتەوە، دیارە ئەو جۆرە خوێنکارە مامۆستاکەیان خۆش دەوێ چونکە بەبۆچونی ئەوان مرۆڤی تێکۆشەرو خاوەن رەوشت بەرەوپێش دە بەن، بەلام ئەوەمان لەبیرنەچێ هەموو هاورێ‌و دۆستەکانیان ئەویان خۆش ناوێ، چونکە ئەوان ئەو بەوە تاوانبار دەکەن کەلەو یاریکردنی ژیانەدا کە قو تابخانەی داناوە،بەدوو دەستەی یاری چی‌وەك خوێندکارو مامۆستا دابەش دەکرێ، قۆپی دەکەن‌و ریابازی دەکەن دیارە لەو هەلومەرجە ناخۆشەدا توانج‌و تەشەر لەسەر بیرو بۆچونی ئەوان زیاد دەکات، ئەوکاتەیە مرۆڤ ئەو مافە دەدات بەمامۆستایان کە رێز بۆ ئەو لاوازانە دابنێن،هەرچەند ئەو رێگەی ئەوان بەکاری دەهێنن بە پێشکەوتنێکی کەم دەگەن ناتوانین ئەوە بەقەرەبوکردنێکی باش دابنێین.

ئەو هەستە لەبواری فرۆشتنی بەها بەشەکاندا دەبینین.

فرۆشتنی بەها یا شەکان لەبۆچونێکی بێ بنەماو بێ بەها زیاتر هیچی تر نییە.

کاتێ مرۆڤێکی بێ تواناو بێ هێز سواری ئەسپی وتەو رستەکان دەبێت، بێ باك بەهەرلایەکدا بیەوێ غاردەدات لەوانەیە توانای ئەوەی نەبێ ناوەرۆکی ئەوەی کە هەیە بەباشی تێبیگات،لەراستیدا دەبێ بەنفوسی کەسایەتی ،هەڵگیر زیاتر لەو مەبەستە تێبگات. ئەگەر ئەو پەردەیە بەلایەکدا لابدرێ بێ پێچ و پەنا بێتوانایی بیرکردنەوەی دەردەکەوێ.

-کاتێ مرۆڤ لەجیاتی ئەوەی بچوکیو لاوازی خۆی بشارێتەوە بەشێوازێکی زیادە ڕەوی زیاتر ئاشکرای دەکات، بۆنمونە کەسێك کەجێگەی سەرنجی دەوروبەرەکەی نییە، یان زۆر ئەویان مەبەست نییە، بەنەخۆشیو خۆ نەخۆش خستن ئەو مەبەستە بەدەست دێنێ سەرنجی دەوروبەر بەلای خۆیدا رادەکێشێ چونکە بەردەوام نەخۆش بیری لێدەکرێتەوە یارمەتی دەدرێ سەردانی دەکرێ بەوشێوازە قەرەبوو دەکاتەوە.

قەرەبووکردنەوە لەڕێگەی هاودەردیو هاو سۆزیەوە

کاتێ مرۆڤ لەبەر لاوازیو بێ هێزی لەبوارەکانی ژیاندا لەرەنجو ئازاردابێ بەوجۆرە هەوڵدەدات لەگەڵ کەسانیکە دا تێکەلأوی دروست بکات کەلەو بوارەداوەك ئەو توشی رەنجو ئازار بووبن بەو جۆرە بەزۆری دەردەکەوێ کۆمەڵێك یان بەشێك پێکدەهێ کەلە بەدبەختیو دواکەوتویی هاوبەشن، لەچوارچێوەی ئەو کۆمەڵەدا هەرکەسەو ئارامیو ئاسودەییەك بەخۆیان دەدەنو دڵدانەوەی یەکتر دەکەن ئالێرەدا کەخۆیان بەکۆمەڵێك دەزانن ئەو تاوانە دەخەنە ئەستۆی چینایەتی لەو رێگەیەوە تائەندازەیەك ئارامی بۆ خۆیان دابین دەکەن، کەسانێك کەلەو بوارەدا هاوشێوەی یەکترن کاتێك بەدبەختیەك بۆ یەکێك لەوان سەرهەڵدەدات لەهەلومەرجی ژیاندا ناخۆشی دەبینن، بەلأم لەگەڵ ئەودا دڵخۆشی یەکتر دەدەنەوە بەرامبەر بەو هەستی دڵسۆزی دەردەبڕنو بەگوێرەی توانا یارمەتی ئەدەن.

قەرەبوكردنەوە لەرێگەی یارمەتیەكی خێراوە

سەرهەڵدانو رێكەوتێكی خێراو وەك خواردنەوەی مەوادی بێهۆشكەر، لەزەتی جنسی، لێكدانەوەی زۆر لەجوڵەو سەیران كردن لەبەسالاَ چووەكاندا، بەزۆری كاردانەوەیەكن كە دەبێتە دابەزینی ئاستی رێزو بەهاكەی كەهۆكارەكەخۆیەتی ،ئەوەلەمندالاًندا لەوبوارەدا سەرهەڵدەدات بەشێوازێك ئەو شێوازە قەرەبوكردنەوەیە، هێرشێكە دەتوانرێ ئەو بەقەرەبوكردنەوەی تڵە دابنرێ، (چونكە ئێمەوالێدەكات بەهۆی لاوازیو عەیبداری خۆمانەوە تۆڵە لەكەسانی تر بكەینەوە) كاتێ رەنگێكی شومو خەمباری بەخۆیەوە دەبینێ، سەرهەڵدانی خۆكوژیوەك قەرەبوكردنەوەنیە، بەلاًم بیرۆكەیە كە ئەو مرۆڤە بەرەونەوە رادەكێشێ، لەجیاتی قەرەبوكردنەوە، یان لانی كەم ئەوبیررۆكەیە تاكو پێش خۆكوشتنوەك قەرەبووكردنەوەبووە،ئەوەی لەمنداڵیدا بەدەماری بەكارهێنرابێ ،بێ ئەوەی خۆی ئاگاداربێ وەك جۆرێك قەرەبوی تۆڵە لەگەڵ منداڵەكانی بەكاریهێناوە،كردەوەیەكی ناپەسەندەو كاردانەویەكی باشی نابێت..

قەرەبوکردنەوەی زیادەڕەوی، یان زیادەرەوی لەقەرەبوکردنەوەدا

لەوبوارەدا قـەرەبو رێگەیـەکی زیـادەرەوی بـەکاردەهێنیّ، ئـەم برنامەیـە پـێش ئەوەی پێویست بیّ سـودی لێـوەردەگیریّ، کـاتیّ ئـەو کەسـە لاوازو بێتوانایـە تێدەکۆشـیّ بـۆ قەرەبوکردنـەوە، لەبواریوەرزشـدا کـەمێك پێـشکەوتنووزە بەدەست دێنیّ، لەقەرەبوکردنەوەی ئاسایی سـودمەندە، بـەلاّم کـاتیّ کەهـەوڵو تێکۆشانی پێداگریو زیـادەرەوی بێـت بۆئـەوەی ببێتـە پاڵـەوانیولاّتێك دەڵـێن لەبوارێکی باشدا بۆ قەرەبوکردنەوە زیادەرەوی کردەوە.

لەوانەیە ژنێك ئەوەندە لەحاڵی هاوسەرکەی بـیّ ئاگابێـت کـەمرۆڤ وابیربکاتـەوە لەراستیدا کێشەیەك لەئارادایە، لەراستیدا ئەوە لەوانەیە لەبواری خۆشەویستیدا بێت، کەسێك لەتەمەنێکی مام ناوەند یـدا لـەکاتی شـەڕدا بـانگ دەکـریّ بۆ بەرەکانی شەڕگە. ترسی خۆیبۆ بـەرەکانی شـەڕ بـەوە دادەپۆشـیّ، خۆزگـە تەمـەنی بـواری بدایـەو بـچوایە بـۆ ئـەو شـەڕگەیە.ئەوکەسـانەی سەربەسـتانە دەیانەویّ رەخنەیان لەوە هەبیّ، کاتیّ لەجیاتی ماسـتاوکردنو پیاهەڵدانی بـیّ بنەما، کردەوەکـانی ئـەو بخەنـە بـەر رەخنـە بەتونـدی بێـزارو دڵشکاو دەبـیّ، ئەوەی رەخنـەی لیّ دەگیریّ دەڵـیّ: ((ئـەوەی خـەڵك باسـی لێـوە دەکـات مـن رێـزی بـۆ دادەنـێمو ئەهمیەتیـشی پێـدادەم) بـاوەڕی بـەو رەخنـە هەیە،بـەلاّم توندوتیژیو پێداگریەکەی، بەڵگەیە بۆ ئەوەی ئـەو رەخنـەی لامەبەسـت نییـەو رێـزی بـۆ دانـانیّ.بـەهۆی زیـادەڕەوی لەقەرەبوکردنـەوەدا مـرۆڤ تێدەکۆشـیّ

سروشتی ناپەسەندی خۆی بشارێتەوە، بەلاموەك باڵندەیەك لەدووری هێلانەکەی باڵ بەیەکدا دەدات، هەربەو جۆرەی کەدەیەوێ بەچکەکانی لەبەردەم ترسێکدا بشارێتەوە، بەلاّم ئاشکرایان دەکا.

—ئەگەر دەروونی مرۆڤ بەباشی لێك بدەینەوە، دەردەکەوێخاسیەتی دژ بەیەك لەودا هەیە، بەلاّم شاراوەیە، کەس بەقەدەرهۆکارە ئاساییەکانو شتە پەسەندو بەجێکان کە دژی ڕۆحن لەرۆح ناترسن.

کەس بەئەندازەی ئەوانە کەدژی ئەودیوی سروشتن لەپانابردن بۆ(فاڵ)و بیرکردنەوە ترسیان نییە.

کەس بەئەندازەی مرۆڤی خۆپەسەند لەدڵەراوکەی ریسوابوون ئازار نابینن.

ئەو کەسەی لەهەموان ئاڵۆزترو دژی هەستکردنە، لەراستیدا لەهەموان بەهەسترە ،کەسانێك کەلە ریسوابونی خۆیان بەئازارنو ئازار دەچێژن، زیاتر ڕێز بۆ کەسانی تر دادنێن،چونکە لەناخیاندا سەرهەڵدانێکی پڕ لەشانازی بەدی دەکرێو دەبینرێ کە نایانەوێ ریسوا بنو هەستیان بروشێ.

—مرۆڤ بەزۆری خزمەتی راستی خۆی بەسوك تەماشا دەکا، تا لەراستیدا تێرامان بەو لایەدا رابکێشن، دەروون ناسان ئەوەندە تێگەیشتوون، کە مرۆڤ نەك لەبۆچونی بەرچاودا بەڵکو لەروی نەفسیەتی دەروونیانەوە بناسن،چ دەروونی ئەوان بەشێوازێکی لەخۆ تێگەیشتو رەنگدانەوە"یان قەرەبوکردنەوەی زیادەیان هەیە کە نوێنەری راستەقینەی کەسایەتی ئەوانە.

—هەروەها سوکترین هۆکاری پارێزگاری لەبەرامبەر ئارەزووە سەرکوت کراوەکان سەرهەڵداوی بواری دەروونیانە یان تایبەتمەندی رەوشتێکە، راست خاڵێکی بەرامبەری ئەوانەنوەك بەربەستێك لەبەرامبەریدا سەرچاوە دەگرێ. بەوشێوازە ملهوڕیو خۆپەسندی سەرکوتکراوە، دڵسۆزی یان زیادە ڕەوی

بەرامبەر رەنجو زەحمەتی کەسانی تر بێ ئاگا پارێزگاری دەکرێ یاری بەزیادەڕەوی، ئەفرەت لەپەستیو کەسیفی دەبێ، دەماری بونی سەرکوتکراو لەوانەیە بەخۆشەویستیەکی باش لەناوبچێو.ئارەزوو بەروتیوعوریانی بەهۆی شەرمو حەیاو هەستکردن بەئارامی، ناهۆشیار دەمێنێتەوە، هەستکردنی خراپ لەوانەیە بەهۆی هۆکاری لەخۆبایبونو لافو گەزاف بە شاراوەیی بمێنێتەوە، قەرەبوکردنەوەی تاکەکەسی لەبەرامبەر رازی نەبوونە کەدا زەمانێك باری دەروونی قەرەبوی زیادەرەوی بەزۆر بێت بەشێوازێکی ناهۆشیارانە دەمێنێتەوە،لەهەمانکاتدا ئارەزووی سەرکوتکراو بەشێك لەپارێزگاری قەرەبوکردنەوە تێدەپەڕێو بەشێوازێکی ئاشکرا سەرهەڵدەدات، رۆژێك نەخۆشێکی تەمەن مام ناوەندی نیو کاتژمێر لەکاتی دیاریکراو دەرەنگتر هات بۆ کۆبنەوەو تاقیکردنەوەی دەروونی، کاتێك پزیشك هۆکاری دواکەوتنەکەی پرسی، نەخۆشەکەوەلامی دایەوە: لەوشاقامە عەربانەیەکی بینیوە خاوەنەکەی بارێکی ئەوەندە قورسی لێدابوو ئەسپی ژێر عەرەبانەکە نەیدەتوانی بڕوات، عەرەبانچیەکە بێ بەزەییانە لێیدەدا، نەخۆشەکە دەیوت ئیتر من نەمدەتوانی لەجێگەی خۆم بجولێم مەجبور بووم ئەو دیمەنە ببینم.

ئەو نەخۆشە پاش کەمێك تەماشاکردن زۆر بەتوندی توڕە بوو، قسەی خراپی بەعارەبان چییەکە دەگوت، عەرەبان چییەکە بەویوتبوو: ئەگەر نەچی بەلای ئیشی خۆتەوە تۆش دارکاری دەکەم لێرەدا شەڕ دروست دەبێ زۆر باشیش لەو دەداتو جەماوەرێکی زۆر کۆدەبێتەوە پۆلیس دێتو لێکیان جیادەکاتەوە ، نەخۆش دوای گێڕانەوەی بەسەرهاتەکەوتی: ((هۆکاری دواکەوتنی من ئەوەبوو)) دکتۆر داوای لێکرد بۆچونی لەبارەی ئاژەڵەوە باس بکاتو هەستی خۆی دەربڕێ، ئەو دووپاتی کردەوە بەرامبەر ئەزیەتو ئازاری لاشەو جەستەی

مرۆڤو ئاژەڵ زۆر بەهەستەو بەبەزەیی، دەیوت: ((تەنیا ناتوانم مێشێك بكوژم)) پاش کەمێك بیرکردنەوەوتی: (بەلام من هەمیشە وانەبووم لەدەورانی منداڵیدا مێشم دەگرتو باڵەکانیم هەڵدەکەند تەماشام دەکرد چۆن بێ دەسەلات بووە)وردەوردە باسی ئەو ئیشە خراپانەی دەکرد کە کردویەتی، دەیگوت: بۆقم گرتووە بە پوشی گیا یان گوڵە گەنم ئەوەندەم فو تێکردووە تا تەقیوە، ئەو سەرپێچیانەی لە سیمینارێکی دەروونیدا باس دەکرد، هەروەها لەتەمەنی پێنج ساڵیدا چۆن ئازاری خوشكو برا بچوکەکانی خۆیداوە.

–قەرەبوکردنەوەی زیادەڕەوی بەناونیشانی شاردنەوەیویستو ئارەزووی نامۆ، کاتێك بەرزتر دەبێتەوە ویستی ناهۆشیاری تێدەکۆشێ گۆڕانێك یان جێگرێك بۆ کردەوەکانی خۆی پەیدا بکات.

یەك نمونەی بچوك هەستێکی خێرا لەبەین چونو ئیفلیجی سۆزو خۆشەویستیە، کە بەنیشانی پارێزگاری لەبەرامبەر ترسدا سەرهەڵدانی دەماری کتوپڕ پەیدادەبێ، لەهەندێ حاڵەتا ڕێزی لەخۆبووردن دەتوانێ هەستی توندوتیژی ڕاوەستێنێ، کاتێ قەرەبووکردنەوەی زیادەڕەوی، دەگۆڕێ بۆ تایبەتمەندی ڕەوشت پێی دەڵێن ((پێکهاتەو ڕەتدانەوە)) دەدرێ بەوکەسانە سیفاتی کۆمەلایەتی لانی کەم تا ئاستی پارێزگاری قەرەبوکردنەوەی (من) دا لەهەمانکاتدا بەراورد لەگەڵ کەسانی ترو، دوو ڕووی بەرامبەر بەوان لەڕرێکخستنو ڕەتدانەوەی ناوبراو یارمەتی دەدات.

ئەو داواکارییە لەژێر ناونیشانی جیاجیا ڕەتدانەوە دروستکردن یان ڕێکخستنو ڕەتدانەوە دەتوانێ لەبواری لێکدانەوەی زیاتردا بڕیاربدات.

هاوشێوەگەری

هاوشێوگەری یان یاساکانی، یان بێ هاوتایی‌و خۆپەسەندی، بریتیە لەبڕیاردانی لەخۆ بێخەبەر لەبواری تایبەتمەندی مرۆڤێکی تر یان خۆبردنە ناست‌و بواری مرۆڤێکی کەو هەستکردن بەوە،هاوشێوەگەری یان یەکسانی ئەو مرۆڤە بێ ئاگاو خۆنەناسانە شێوازێکی تر دەگرێتە بەر لێرەدا بەخۆڕایی یان بەدەستی ئەنقەست نییە.

ئەوەی کە روو دەدات هاوشێوەی ئەو میکانیزمە دەروونیانە یە کە دەچێتە بواری بێئاگاییەوە ..

هاوشێوەگەری بەزۆری پێویستی بەمیکانیزمی دەروونی بەربلاوە، بەو مەبەستەی تاك یان کۆمەڵێك خۆیان دەبەنە ریزی مرڤێکی کەوە یان کۆمەڵێکەوە کەلەپێشدا بەشێوەیەکی تێکەیشتوانە پەسەندی کردووە، زیادەرەوی دەروونی کردووە،مرۆڤ تێدەکۆشێ خۆی بەرێتە هاوشێوی کەسانێکی ترەوە کەوابەستە بووە بەئیشەکانی‌و گرنگی پێداون، ئەو میکانیزمە بۆ گەشەکردنی (من)وەلە(منی باشتر)زۆر جێگای مەبەستە چونکە ئەو مرۆڤەی بەشێوازێکی سەرکەوتوانە خۆی بردۆتە ریزی مرۆڤێکی تر، هاوشێوەی ئەو کەسەی لەخۆیدا دروست کردووە ئیشەکانی ئەوی لاپەسەند بووە لەژێرکاری گەری ئەو هەلومەرجە مناسبەداو بەرنامەی بنەماڵەیدا، کوڕی بچوك بەپشت بەستن بەومیکانیزمە کردەوەی تایبەتمەندی پیاوانەی باوکی‌وەرگرتووە بەو ڕێبازەدا دەڕوات،ڕێگەیەك بۆ گەشەکردنی کەسایەتی ئەو لەبوارێکی گونجاودا

لەودا پەیدائەبێت ، هەربەو شێوازە کچیش رێبازو دابو نەریتی دایکی لەبەرچاو دەگرێ‌ووەك ئەودەکات، بەڵام کاتێ لەنێوان دایکمو باوکدا کێشەو سەرپێچی کردن لەئارادا بێت چونیەتیو چەندایەتی بەباشی دەگۆڕێت (مالر) ئەو توانـاو چونیەتیە ئاوا لێك دەداتەوە:

ئەگەر دایكو باوك لەگەڵ یەکدا کێشەو ململانێیان هەبێت کور لەوانەیە لەسەر شێوازو رێرەوی باوکی بڕوات ئەوەش دەبێتە هۆکاری دوورکەوتنەوە لەدایك بەپێچەوانەوە بەم جۆرە هاوشێوەگەری دەبێتە کێشە، گەشەکردنی کەسایەتی بەرەو سەرپێچی دەبات .

کاتێك دایكو باوك بە شێواز یکی پەسەند لەگەڵ یەکدا ژیانی بنەماڵەکەیان بەرن بەرێوە هاوشێوەبونی منداڵ جوانو لەسەر بنەمایەکی ئەخلاقی گەشەدەکەن. بەڵام ئەگەر کێشەو جیاوازی بیرورا لەنێوانیاندا هەبێ کورێك ئەگەر دایکێکی دەماریو بەتوانای هەبێت،باوکێکی لاوازو بێ تاوانای هەبێت خۆپەرستیو ((عونسوریەت))بیباتە هاوشێوەی دایکیو لەگەڵ ئەودا رێك بکەوێت لەئەنجامدا ئەخلاقو رەوشتێك فێردەبێت کەببێتە هۆکاری رەنجو ئازار لەناو کۆمەڵدا.

هاوشێوەگەری لەسا لانی دوای منداڵیدا توندترو بەهێزتر دەبێت کۆمەڵێکی زیاتر هاوسەنگی کەسایەتی لەبەرچاو دەگرێ، چونکە مرۆڤ بەتێپەربونی کاتو زەمان توانای جیاجیا تاقی دەکاتەوە هاوشێوەگەریواتە (لاسایی) کردنەوە،هەست بەلەخۆ رازیبونو هێز دەکات.

جێگەیوە بیرهێنانەوەیە هاوشێوەگەریواتە خۆبردنە ریزی کەسانێکی بەتواناتر لەخۆ ،لەبوارەکانی ژیاندا، ئەویش بەرێکەوت ئەنجامی دەبێت، چونکە ئەومرۆڤە هەموو کەسایەتی کەسێکی تر ناکاتە بەشێکی بونی خۆی، تەنیا

بەشێ لەسیفەتەکانی بەشێوازێکی گوڵبژێری بەئەندازەی ئەوەی کە دیەوێ هەڵیدەبژێرێت .

چەند نمونەیەك لەخۆبردنە ریزی کەسانێکی کە

کـچێکی منـدالّکار خـۆی دەباتـە هاوشـێوەی دایکـی، لەبـەرکردنی جـل، خۆرازاندنەوە، هەروها لەهەموو بوارەکانی تردا بەو ڕێبـازەدا دەڕوات، ئەوەنـدە لەگەلّ بوکەشوشـەی یـاری دەکـاتوەك ئـەوی منـدالّکی راسـتییە دایکـی چۆن لەگەلّ ئەودا هەلّسوکەوتی کردووە ئەوەیشوادەکات.

—کوڕی بچوك جلەکانی باوکی لەبەردەکاتوەك باوکی خۆ نیشان دەدات.

کەسێك عاشق دەبێت خۆی دەباتە ریزی خۆشەویستەکەی،لەناکاو بیردەکاتەوە گوایەوەك خۆشەویستەکەیوەهایەو هاوشێوە و یەکسانن .

—ژنان خۆیان دەکەنە هاوشێوەی (مانکن)ی گۆڤارەکان.

ئەوەی بەشێوازێکی خـەیالّی لەسـەر گۆڤارەکـان دروسـت دەکرێـتو جوانکـاری تێـدا دەکرێوابیردەکەنـەوە نـاوا جـوانو رازاوەنو لەدلّدا شـیرینن، ئـەوهۆکارو دیمەن و شێوەیە دەبێتە بەشێك بۆ ئاسودەیو ئارامی ئەو.

—مندالّ ئـارەزوو دەکـات جلێـك لەبـەر بکـات کەهاوڕێکـەی پەسـەندی کـردووە لەبەریدایە تاکو خۆی بخاتە هاوشێوەی ئەو.

—مرۆڤ تێدەکۆشێ خۆی بەرێتە هاوشـێوەی ئـەو قارامانانـەی لای ئەوپەسـەندو جێگەی ڕێزن.—مندالّ بەشێوەیەکی ئاسایی خۆیان دەکەنە هاوشـێوەی گـەورە کـەیان لاسـایی ئیـشو کارەکـانی ئەوانـە دەکەنـەوە. لـەوبوارەدا منـدالّ دەتوانێتاناستێکی بەرز لەشێوازی گەورەکانیان سـودوەربگرنو ڕێگەیـەکی پـێ بدۆزنەوە.موریدانو ئەوانـەی پـەیڕەوی کەسـایەتی ئـایینی دەکـەن تێدەکۆشـن خۆیـان بەرنـە ریـزی رابەرەکەیانـەوە خۆیـان بکەنـە هاوشـێوەی ئـەوو لاسـایی

بکەنـەوە، بەتایبـەت ئەگـەر لـەو بـوارەدا کەسـایەتییەکی باشـی هـە بێـت، هاوشێوەگەری وشوێنکەوتووەکانی بەشـێوازێکی سـەرنج راکێش دەوری خـۆی دەبینیّ.

مـرۆڤ خـۆی دەباتـە هاوشـێوەی کەسـایەتی نـاودارو دامودەزگـای بـەناوبانگو تیپی‌وەرزش‌و ئەوانەی جێگەی سەرنجی مرۆڤن، هەربۆیـە هەسـت بەگـەورەیی‌و هێزدەکات خۆی دەکاتە بەرپرس‌و بەڕێوەبەر.

–کاتێك مرۆڤی لاواز لەروانگەی هێزو توانی ئەوەوە هەست بەبونی خۆی دەکات هەر لەبەر ئەو هۆکارەیە کاتیّ مرۆڤی دەسەلآتدار دیکتاتۆرە هێـزو توانـای زیـا تری بەکارهێناوە لەداسەپاندنی بیروباوڕەکەی زیاتر توندو تیژ دەبێت.

–مرۆڤ کاتێك لەدەوروبەری زۆربێژان‌و سـاختە کـاران، داپلۆسـێنەر، گومـورك‌و لاتبازەکان کۆدەبنەوەوەك ئامێرێکی دەستی ئەوان بەدوای سەرچاوەی‌ویستی ئەواندادەگـەڕێن،بۆ پیـشاندانی هێـزو دەسـەلآتی خۆیـان، خۆیـان دەکەنـە هاوشـێوەی ئـەوان‌وەك لاسـایی کردنەوەیـەك تێدەکۆشـن لـەکردەوەو جوڵـەو شـێوازی قـسەکردن،شێوازی‌لەبەرکردنی جلوبـەرگ خۆیـان‌وەك ئـەو مرۆڤانـە نیشان ئە دەن.

–کاتێك یەکێك لەو عەشیرەت‌و بنەماڵەیە دەبێتە پیاوێکی نـاودارو بەدەسـەلآت لەهەربوارێکدا، کەسانی نێو ئەو عەشیرەت‌و بنەماڵەیـە خۆیان‌وەك ئـەو نیـشان ئـەدەن لـەکاتی باسـکردنیان شـانازی پێـوە دەکـەن.خوێنـدکارانی یـەك زانکـۆ شانازی بە تیپی یاریەکەیانەوە دەکەن، ئەو تیپە بـەهی خـۆی دەزانێـت، خـۆی دەباتە ڕیزی ئەوانەوە، تەقلیدی ئەوان دەکات.

گـەورەو بەخێوکـەری منـداڵ‌وەك دایـك‌و بـاوك شـانازی دەکـەن بەپلەوپایـەو دەسەلآت‌و سامان‌و دارای منداڵەکەیانەوەو خۆیان دەکەنە هاوشێوەی ئەو.

هاوشێوەگەری لە هونەرد

هونەرمەنــد بــەهۆی هونەر،ویــستوو ئــارەزوە دواکــەوتووەکا نیــەوەرێگرو بەرهەڵستکار دەبێـت یـان قەناعـەت بـەخۆی دەکـات.بـەلام ئەوانـە هونـەریان خۆشدەوێ‌واتە هونەر دۆست.لەژێر کاریگەری هونەرمەندا. سەرچاوەی هونـەرە ئەو ئاواتو ئارەزوە کانی خۆی (تەعد یل) واتـە ڕاسـت کردۆتـەوە چاکسازی تێدا کردووە ئەو کاتـە دلنیـایی تـەواو پەیدا دەکات. هـەر بـەو شـێوازەی کـە هونــەر دۆســت بــەهۆی میکــانیزمی هاوشــێوەگەری، خــۆی بردۆتــە بــواری هونەرمەندەکــەوە ئاســانکاری بــۆ خــۆی دروســت دەکــات.لەبــەر ئــەوەی هۆکاری‌وابەستەیی مرۆڤ بە سەرچاوەی جۆرەبەجۆر دەستمان بەهونـەردەگات. هەر مرۆڤێك بۆ گەشە کـردن‌و ئاسانکاری هونـەر خـۆی مانـدو بکـات‌و هەستی خۆی دەربڕێ زیاتر بتوانێ لەڕێگەی ئاسانکاری هونەری کێشەو ناخۆشیـەکانی دەروونی خۆی نەهێڵێ‌و چاکسازی تێدا بکـات، هـەر لەبـەر ئـەوە لەفلیمەکانـدا دەتوانرێ بەسودوەرگرتن لەو بەرنامەیە تێبگات‌و بزانێ کاتێ بـە لێکدانـەوەو ستایشی قارەمانی فیلمەکەوە خەریکە لەڕستیدا خەریکی خۆبردنە بواری ئـەوە خـۆی بـە قارەمـانی ئـەو هونـەرە بزانـێ کەلـە فیلمەکـەدا جێگـەی سـەرنجی ئــەوە.زۆربــەی تەماشاچـیانی بـەلای روداوو سـاحەی خــەیاڵی فلیمەکـە،وەك هەیکەلێك کردەوەکانی خۆی دەبینێ، فلیم لەڕوانگەی ئەوانـەوەوەك هەیکـەلێك یان شێوەکارێکن خۆی‌و دەوروبەرەکەیشی لە بیردەچێتەوە.وەك کەسانێك کە

له جازیبەیەکی سەرنجڕاکێشدا لەبیرکردنەوە دابڕن خۆیان بەهاوکارو شەریکی ڕوداوەکانی ناو ئەو فلیمە دەزانن تەنانەت خۆیان دەکەنە هاوشێوەی قارەمانە سەرکەوتو بەختەوەرەکان.لێکدانەوەی دەروونناسی تایبەت بەفلیمەکە، بەتایبەت لە نێو ژنانندا بەزۆریو بەربڵاوی بەرچاو دەکەوێ، پەیوەندیەکی زیاد بەهونەرمەندانی بواری جوانکاری ژنان لەڕستیدا میکانیزمێکی هاوشێوەخۆیان بۆ بردۆتە ئەو بوارەو لاسایی ئەوانیان کردۆتەوە، لەڕاستیدا "تەقلید" یان لاسایی کرنەوە، کەسێك خۆی هکاتە هاوشێوەی کەسێکی کە، خۆی بەبچوکو کەم وەزن دەزانێ ئەو لەئاستێکی باشتردا دەبینێتەوە.

کچێکی تەمەن هەژدەساڵ لەوەڵامی پە وەند ،بەدەروونناسی فیلمەوە چی نوسیوە لەدوای تەماشاکردنی هەر فلیمێك خۆموا دەبینمەوە کە بەهۆشیاریو بە ئاگاییەوە یان ناوشیارو بێ ئاگا، یەعنی بێ ئەوەی خۆم بزانم، شێوازی قسەکردن، دەنگو ئاواز، ڕێگەڕۆیشتن، جللەبەرکردن کردەوەی با شویەکێك لە شەتەسیرەکان (تەقلید) و لاساییان دەکەمەوە خۆم دەکەمە هاوشێوەی ئەوان. کاتێ قارەمانی فیلمەکە دەمرێ بەشێك لە تەماشاچیان لەسەر کورسیەکانی خۆیان دەکەونە بیرکردنەوە،وەك ئەوەی بۆ خۆیان مردبن، ئەو جۆرە لاسایی کردنەوەیە خۆبردنە ئاستی ئەوە بەتایبەت بەشێوازێکی پەرستنو خۆشەویستی قارەمانان، ڕۆلێکی بەرچاوو باش دەبینێ، لەپەرەپێدانی کەسایەتی ئەو مرۆڤە، هەرچەند ئەو شێوازە هاوتاکردنە لەو بوارەدا زۆر بەئازارە. بەشێکی زۆر لە تەماشاچیان بەزۆری مرۆڤی کەم تەمەن کاتێ هۆڵی سینەماکە بەجێ دەهێڵن. لەژێر کاریگەری ئەو هاوشێوەگەریەو لاسایی کردنەوەی قارەمانەکانوەك ئەوان قسە دەکەنو دەوردەبینن. (نەتیجەی سەرهەڵدانی هاوشێوەگەری توندو تیژی)ئەم میکانیزمە هەرچەند بەشێوازێکی ئارەزومەندانە بچێتە بواری

جێبەجێ کردنەوە سودی لێوەربگری، ئەو کەسە خۆی بەرێتە بواری کەسێکی کۆمەلآیەتی بەناوبانگ وجوانخاس ، لەگەشە کردنی کەسایەتی ئەوا پارمەتی دەرێکی باش دەبێ.بەلآم ئەگەر بەشێوازێکی زیادەڕەوی یان بەشێوازێکی هەڵە لەو بەرنامەیە سودوەرگری،بێ نەتیجەو (ئیکسپایەر) دەبێ،وەك ئەوەی منداڵێك خۆی بەقارەمانێکی ترسناك دەزانێ خۆی دەکاتە هاوشێوەی ئەو یان خۆی دەکاتە هاوشێوەی قارەمانێکی دەرندەو خوێن مژو پیاوکوژ ماسولکەکانی لەشێ گرژ دەبێ بەتفەنگی یاریەکانی بەرەو لای ئەمو ئەو تەقە دەکات، دیارە خۆ بردنە بواری مرۆڤی خراپو ناساز نەتیجەیەکی خراپی دەبێت. شایانیوەبیر هێنانەوەیە کە هاوشێوە لاساییکردنەوەی مرۆڤی شەڕورو شەڕانیو زیادەرۆی ناپەسەندیوەك (گانگستر)ەکان کاتێ:بەهۆی پێویستی ئەو مرۆڤە بەتەمبێ کردن یان بەهۆی دژایەتی کۆمەڵگا بێت یان بەجۆرێکی تەواو ئەوانەی بەزۆری هاوشێوەی ئەون یان خاوەنی دابونەریتێکیوەك ئەون و.

جێگەی دڵنیایی ئەون دەبێتە هاوشێوە، خۆی دەباتە ریزی ئەو. بەردەوام هاوشێوەگەری بەرێژەی ئەوو نیشانەی (من) بەراورد دەکات.منداڵ لەوانەیە کۆمەڵێ تایبەتمەندی کەلە نێو کۆمەڵگادا جێگەی نابێتەوە لەدایکو باوکیدا وبونی هەبێت. بیکاتە بەشێکی خۆی هەر لەو رێگەوە دەچێتە بواری کەسانی بەدکارو ناپەسەند.

گەنجانی ئەڵمانی پێش شەڕی عالەمی دووهەم لەبنەمادا ستەم کارنە بوون لەوانەیە بەناونیشانی هاوشێوەگەری توندو تیژی لەگەڵ هێزە لێدەرو سەرکوتکەرەکانی نازیەکان لەو دەورانەدا حیساب بکرێ.

جۆرێکی کەی هاوشێوەگەری

یەك جۆرهاوشێوەگەری پارێزگاری،دووبارە لەلایەن(فەروێد)ەوە دۆزراوەتەوە(هاوشێوە یان خۆبردنە بواری دوژمن وهەڕەشە کردن) مرۆڤ بەتێڕوانینی لایەنی دژ لە ڕێگەیگەشەکردنی دەروونی بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی خۆی دەسەلأت پەیدا دەکاتو سەرکەوتوو دەبێت.

منداڵێکی بچوك کە لای ددان ساز چارەسەرکراوە بۆ خوشکو برا بچوکەکانی ، خۆی دەکاتە پزیشکی ددانو ئوان دەکاتە نەخۆشی خۆی،نەك منداڵان لەوانەیە کەسانی بەتەمەنی تریش کاتێ دەکەونە ژێر کاریگەری ستەمێکەوە لەوانەیە بچێتە بواری میکانیزمی پارێزگاری، ئەو مرۆڤانەی لەگرتوو خانەکانی نازیەکان بەسەلامەت دەرچوون باسی ئەسیریەکەیان دەگوێزنەوە بۆ ئەو کاتەی لەگرتوخانەی نازیەکان ئازار دراون ئەشکەنجە کراون ئەمانیش لەگەڵ ئەو دیلو ئەسیرانەی ئێستە لەبەر دەستیاندان هەمان ڕەفتار دەکەنو بەڕەوای دەزانن.

پاساوهێنانەوە

مرۆڤی نارەحەت لە ژێر کاریگەری زۆردا، لەبەرانبەر ویژدانی خۆی و کەسانی تر دا بۆ ئارامبونەوەو ڕاستکردنەوەی ناخۆشیەکانو دواکەوتوییە پڕ لەرەنجو ئازارەکانی ڕوبەڕوی شێوازی پارێزگاری پاساو هێنانەوە دەبێت، بۆ ئیشارەت پێدانی عەمە لیە کە بەکارهاتووە دژی سانسۆری رە و وشتی ، بەهانەو پاساوێکی گەورەیان هەیە تاکو بڕوا بەخۆیان بکەن کەئیشێکی دژبە رەوشتیان نەکردووە، پێش ئەنجامدانی ئەو کردەوەیە دوو بارە بەهانەیەك دەهێننەوە، سەرهەڵدانی ئەوە لەلایەن خۆیانەوە بە زەروری دەزانن ئەوە بەدوور لەکێشەی رەوشتو ئەخلاق دەزانن، بەو شێوازە ئەو مرۆڤە بۆ تەماشاکردنی کردەوە پوچو بێ بنەماکانی ،دەکەوێتە لێکدانەوەی هۆکاری دەرەکی تاکو هەستکردنی نیگەرانیو تاوانو گوناه بە کەم لەبەرچاوبگری لەئازارەکانی خۆی کەم بکاتەو.

لەم میکانیزمەدا بەرێژەیەکی جیاجیاوەك بەهانە گرتن پاساو هێنانەوە. پێداویستی گۆڕانکاری،دەست بەسەردا گرتنی شتی نابەجێ،خۆ فریودان تێڕوانینی ئەخلاقو رەوشت کەم کردنەوە، بەهانە دۆزینەوەو هەڵخەڵەتاندن،. یاد کردۆتەوە، ڕاهێنانی شێوازی بیانو دروستکردنو پاساوهێنانەوە(تەرنیست جینز)بەکاری هێناوە، ئەو جۆرێك هاوسەنگی بەدەوروبەرەوە دەزانێ کە بەهۆی ڕێڕەوێکی نەناسراوەوە دەست بۆ کێشەیەك دەبات لەکۆتاییدا بۆ

ئاراستەی ئەوە دەلیلی جۆر بەجۆر دەهێنێتە ئاراوە تێدە کۆشێت کە وانیشانبدات کردەوەکانی ئەنجامی داوەر یەکی باش بووەو .

بەهۆی ئەو بوارە جیاجیاو دروستکراوانەی خۆی ئاگاداری تەواوی هەبێت بەلآم لەراستیدا تاکو ئاستێکی سنوردار کردەوەی مرۆڤ سەرچاوەو دەستکەوتی باش‌و بەئاگا لەخۆ نەبووەو لێی بێ خەبەر بووە لەوانەیە بەشێکی زۆری ئێشەکان لەدایکبوی رێرەوێکی نەناسراوانەبێت بەتەنیشت ئەو رێبازە نادیارەوە، رەتدانەوەی ئێمە ئەوەیە کەبەلگەیەکی سەرنج راکێشی ئاراستە بۆکراو دابمەزرێنین تاکو نیشانی بدەین کە کردەوەی ئێمە لەروی تێگەیشتن‌و بیرکردنەوە ئەنجام دراوە،بەلآم لەراستیدا پاساو دەلیلێکی دامەزراوی داسەپێندراوە کە دوای روداني ئەو کردوەیە بەکاردێت، بەلآم بەو سەپاندنە گومان دەکەین کە دەتوانین کردەوەی خۆمان ئاراستە بکەین بەلآم دەبێ بزانین کە بەدەلیلی درۆو پاساو هێنانەوەی بێ بنەما خۆمان فریوداوەو هەلخەلەتاوین.

لەپاساوهێنانەوەدا جارجار راستیەکی بچوك بەدی دەکەین بەلآم ئەوەندە لەسەر ئەو دووپات دەکەینەوە پشتگیری دەکەین کە رێرەوی ئەو شێوازە لامان دەمێنێتەوە کەتەنیا بەشێکیان لەو چوارچێوەیەداوەردەگیرێ‌و پەسەند دەکرێ،وادەبینرێ ئەوانە تەنیا رێرەوێکی باش‌و بەکارهاتووی ئەوبێت لەهێنانەدی ئەو فەرمانە لەکاتێکدا راستی جیاوازە لەوە ئەوە توانای بیرکردنەوەی ئێمەیە لەهەست‌و سۆزی ئێمە پارێزگاری دەکات مرۆڤ بیردەکاتەوە کە رێرەوی کردەوەکان دەبێت دیاری کراوبێت.

لەکاتێکا هەندێ جار پەیرەوی کردەوەکان تەمومژاوین،رێدەکەوێت جاری‌واهەبێت رێرەوەکان تێکەڵ بەیەك دەبن دەبنە هۆکاری سەرهەلّدانی

توندو تیژی‌و دەماری كەبەشێك لەوانە شێوازی رەوشت‌و ئەخلاقیان تێدایە بەشێكی تریان رێرەوێكی خۆ پەرستی‌و فریودەرو هەستیارن. كاتێ بزانم كردەوەی مرۆڤ هۆكاری ئەو چەند بەشەیە لەو رێرەوەدا دروست دەبێت تێدەگەین كە مۆرفی ئەو رێبازە زیاتر شایەنی بڕواو پەسەندە بە ئاراستەی كردەوەكانی خۆی تێدەكۆشێ‌و دەست بەكار ئەبێت، هەر رێرەوێك زیاتر لەگەڵ خۆپەرستیدا بێت خاوەنی بزوێنەری زیاترەو جێگەیەكی زیاتری لەدەست نیشان كردنی كرداری ئەومرۆڤەدا هەیە تێگەیشتنی ئەو توانای جیاكردنەوەو پاكسازی نییە ئەوانە بەدەست نیشان كردن‌و ناونیشان‌و رێبازی دیاریكراو كردار ناناسێت. رێبازێك كە لەروانگەی رەوشتەوە لەئاستێكی بەرزدایە دەچێتە بواری هۆشیاری‌و ئاگا لەخۆبوونەوە، واتە خۆی دەناسێ كەنیشانەی رێبازێكی راست ئاراستە دەكرێت لەكاتێكدا بەراورد لەگەڵ شێوازێكی تردا كەنەناسراوانە دەمێنێتەوە رۆڵێكی كەمتری لەكردەوەی ئەو مرۆڤەدا هەیە.

لەوانەیە پرسیار بكرێ كە مرۆڤ پابەندەبەو میكانیزمە ئایا زانیاری هەیە ئەو بەڵگەو پاساوەی دروستی دەكات بەراستی بەڵگەی كردەوەی ئەوە یان درۆ دەكات؟ لەوەلامدا دەبێ بڵێین لەبارەی درۆوە ئەو كەسە دەزانێت كە ئەو بەڵگەو بیانووەی دروست كر د وە بنەمای هەیەیا نییە.

لەكاتێكا هۆكاری بیان‌و بەشێوازێكی نەزانانەو بێ ئاگا ئەنجام دەدرێت ئەومرۆڤە خۆی ئاگادار نییە كە رێبازی باسكراو لەراستیدا هیچ بنەمایەكی نییە ساختەكاری‌و فێڵبازییە كەبەهۆی ئەو میكانیزمەوە ئەنجام دەدرێن جارجار بەهاتوهاورێكی زۆرەوە پارێزگاری دەكرێت چونكە سەرهەڵدانی ئەوە بۆ ئەوەیە كە راستیەك یان روداوێك بشارێتەوە ئەگەر راستی ئەوە ئاشكرابێت بۆ

(من)يانهەستى ئەو بەئازارو ناهەموار دەبێت بەجۆرێكى گشتى دەتوانين بڵێين ئەم ميكانيزمە لەم بوارانەى خوارەوە بەكار دەهێنرێن.

١–لەكاتێكا بۆ بەكارهێنانى گەشەكردن و پيشاندانى ويستوباوەڕى خۆمان لەهەوڵ و تێكۆشاندابن.

٢–كاتێك لەتێگەيشتنى جياوازو بەڵگەى نادروستو دژ بێزار دەبين.

٣– كاتێك لەبەرامبەرى لێكۆڵينەوەو بەدواداچونى بەڵگەى كردەوەو خۆمان رادەوەستين توشى بەدبينى دەبين.

هەر لەبەر پارێزگارى بەڵگەو پاساو هێنانەوە بەشێوازى رەتدانەوە ئاراستەيەكى زيندو بۆ خۆلادانە لەبێ ئومێدى دوور لەپێويست پارێزگارى تەواوى كەسايەتى خۆى لەدنياى پڕ كێشەى ئێستادا، بەلام ئەم پارێزگاريية لەئەنجامدا بەهەڵخەڵەتاندن و فريودانى ئەو مرۆڤەبە زەرەرو زيان بۆ ى تەواو دەبێت. چونكە ئەو مرۆڤە كەپارێزگارى و هێزى خۆى تەنيا بەكار دەهێنێ بۆ پيشاندانى كردەوەكانى بەچەند بەڵگەو پاساوێك پشت دەبەستێ كەراستيان تێدا نييە لەهەڵەكانى خۆى پەندو ئامۆژگارى وەرناگرێ.

سودى زيادە رەوى لەو پارێزگارى كردنە، بيرو بۆچونى هەڵەو،واهيمە بەشێكە لەنيشانەى شێتى درێژەى پێدەداو پەرەدەسێنێ، چونكە كەسێك لە پەناى ديوارى پارێزگارى بەڵگەى نادروستى خۆى بشارێتەوەوردەوردە لە تێگەيشتنى راستى كەلەبەرامبەريدا راوستاوە بێزارو نارەحەت دەبێ، لەوبوارەدا دەتوانين بڵێين: بەڕێوەچونى ئەو ميكانيزمە لەئەندازەى پارێزگارى دەروونى ئاسايشى تاكەكسى، بەسود لێك دەدرێتەوە.

بەلام ئەگەر ئەنجامى (فێڵ لەخۆكردن) بۆ كردەوەكانى داهاتوو جێگەى دڵنيابوون نەبێت بە بەڵگەو دەليلى راست، سودى لێوەربگيرێ بەئاسانى

دەتــوانیّ بەســـەرهەڵدانی هــاوارو دادو بێدادونیــشاندانی شــێوەی نەخۆشـــی یارمەتی بدرێت .

نمونەیەك لەبەڵگە دروست کردن

ســودورگرتن لـەم میکانیزمــە زۆر بەردەوامــەو بــەکارهێنانێکی زۆری هەیــە بــە جۆرێك کە دەتوانریّ نمونەی جۆراو جـۆر لـەبواری جیاجیـادا بخرێتـە بـەرباس‌و لێکدانــەوە نـاوەرۆك‌و ســودی بیــان‌و دروســت کـردن لەچوارچـێوەی ئـەم دوو نمونەیە بە باشی سودمەند دەبێت.

پشیله دەمی ناگات بەگۆشت دەڵێ سوێرە یان بۆنی لێدێت
رێوی دەمی ناگات بەترێ دەڵێ ترشە

–دایکێکی دەماری و بێزار لەدەست مێردەکەی‌و خەس‌و خەزوری، هیلاك‌و نەخۆشە، لەوانەیە هۆکاری ئەوە بگێرێتەوە بۆ منداڵە بچوکەکەی کەلەبەر ئەو ئەوەقبولێ دەکات، بێ بەزەییانە دەچێ لەو دەدات.

–لەئەڵمانیای نازی خوێندکارانی دواناوندییەك دوڕاندن‌و تێکشکانیان لەیارییەکی بالەدا(دە خەنە ئەستۆی خوێندکار ێکی یەهودی)

لەکاتێکدا ئەو خوێندکارە لەگۆشەیەکداوەستاوە تەماشای ئەوانە دەکات.

–چیرۆکی گورگ‌و بەرخ بەجوانترین شێواز، بێ بنەمایی بیان‌و گرتن‌و بەلگە هێنانەوە ئاشکرا دەکات:

–گورگێك توشی بەرخێکی سێ مانگی دەبێ خەریکی ئاوخواردنەوەیە لەسەر جۆگەیەك، دەڵێ، ئەی بێ حەیا ئەوە تۆیت هەموو ئاوەکە دەخۆیتەوە کشتوکاڵی ئەم دەوروپشتە خەریکەوشك دەبێ؟– بەرخ ئەو ئاوەی من دەیخۆم لەچەند قومێك زیاتر نییە جۆگەیەکی ئاوا گەورە بەوە چۆن‌وشك دەبێ؟

–گورگ: تۆی بێ حەیاو زمان درێژ باش دەناسم ساڵێك لەمەو پێش لە پێشمندا چویتە سەرچاوگەکە و بەدەمە پیسەکەت لێڵت کرد.

–بەرخ من تەنیا تەمەنم سێ مانەگە چۆن ساڵێك لەمەو پێش بێ رێزیم بەرامبەر بەتۆ کر دووە؟

-گورگ ئەی بێ حەیابێ چاوو ڕو تۆواتلێهات لەگەڵ مندا كێشە دروستبكەی؟وتەكانی من بەهیچ دەزانی؟
-ژنان بەزۆری رەخنە لەو ژنانە دەگرن كە جلی گران قیمەتو زێرو جوانكاری زیاد لەپێویست و سەرفكردنی دراوێكی زۆر لەویوارەدا.
لەكاتێكا خۆیان زۆر حەزو ئارەزوویان لەوە هەیە جلی جوانو جوانكاری زێرو زیویان هەبێت، ئەو رەخنەی ئەوانە بۆ ئارامكردنەوەی ئەو هەستەی خۆیانە لەكاتێكا ئەوە نیشانەی(حەسود)ی‌و بەخالەتە لە مرۆڤدا سەرهەڵدەدات لەكاتی بینینی شتێكی زیادە بەكەسانی ترەوە كە خۆمان ئەوەمان نەبێت.
-فرۆشیارێكی ساختەچی‌و فیلباز بۆ فێڵبازی‌و ساختە كاریەكەی خۆی دەلیل‌و بیانوی بێ بنەما دەهێنێتەوە دەڵێ. كڕیار نابێ ئەوەندە نەزا نو گێل بێت. ئەو ئیشەی من دەرسێكە بۆ ئەو تاكو جارێكی تر فێربێت‌و ئاگاداری خۆی بێ.
-منداڵێكی سێ سال كە حەزی نەدەكرد منداڵی هاوسێ كەیان بێتە ماڵیان لەبەر ئەوە دەستكاری شتومەكی یاریەكانی دەكرد، دایكی دەیوت بچۆ منداڵی هاوسێكەمان بانگ بكە بێتە ماڵی ئێمە، یەكەم دەڵێ: لەوانەیە لەخەو هەڵنەستابێت كاتێ دایكی دەڵێ بەئاگایە دەڵێ باران دەبارێ بۆ یاریكردن باش نییە، كاتێ دایكی دەڵێ باران نابارێ، ئەمجارە دەڵێ لەوانەیە دایكی حەز نەكات ئەو بێتە ماڵی ئێمە.
-لەوانەیە دەوڵەمەند یارمەتی مادیبدات بۆ دەرمانی نەخۆشی شێرپەنجە بۆ هۆكاری ئەوە ئاوا باسی لێوە دەكات، دەموێ یارمەتی كۆمەڵگە بدەم چونكە ئەو دارایی‌و سامانەم لەوانەوە دەستكەوتووە، یان دەڵێ لەبەر ئەوەی هاوسەرەكەم بەنەخۆشی شێرپەنجە گیانی لەدەست داوە یان دەڵێ: كەفارەتی

ئەو سەرپێچیانەی کەبەهۆیەوە توشی گوناح بووم.بەلأم لەوانەیە ئەوە هەمووی درۆبێت تەنیا بۆ خۆ دەرخستن‌و ناوو ناوبانگبیّ.

—هەموو دەزانین شەڕو هۆکارە خراپەکانی لای کۆمەڵگا باش تەماشاناکریّو ناپەسەندە بەلأم بیّویستی کۆمەڵگا توشی ئەو شەڕە هاتین تێدەکۆشین بەم‌وتانە ئەوە بخەینە بەرچاوی جەماوەر ((شەڕ دەبێتە هۆکاری ئاشتی‌و دۆستایەتی))لەشەڕدا پیاوتی مرۆڤ دەردەکەویّ))

یان مرۆڤێك شەڕی دیبیّوەك پۆلأی ئاو دراووایە، یان شەڕ کۆمەڵگا کۆنترۆڵ دەکاتتەوە))

—خوێندکارێك بیەویّ بچیّ بۆ سەفرەو گەڕان پاساو دەهێنێتەوە دەلّیّ:وانەو دەرس خوێندن چاو لاواز دەکەن جار جار دەبیّ بۆ حەسانەوەو پشودان بچینە سەفرەو گەڕان.

—خوێندکارێك کەلە دەوام دوا دەکەویّ بەهانەی نەبونی ئوتۆمبێلە یان خراپی (ترافیك) لەسەر شەقامەکان.

قوتابیەکی کەوتوو لەوانەکانیدا مامۆستا تاوانباردەکات‌وەك ئەوەی‌وانەکانی بەباشی بۆ باس نکردون یان لێیان تووڕەیە یان مامۆستا بەکەوتنی قوتابی لەوانەکانیدا خۆشحالّ دەبیّ یان کاتی تاقیکرنەوە حالّم باش نەبووەزعێکی خراپم هەبوو.

بەلگەو بیان‌و تەنیا بۆ گەنجان‌و لاوان نییە،گەورە پیاوانی‌وولأت سود لەوەوەردەگرن، زۆر لەسەرکردەی‌ولأتان خۆ لەوە لائەدەن کە ئازادی بدەن بەژێردەستەکانیان لەقسەو باس‌وگۆفارو رۆژنامەکان‌وانیشاندەدەن گەلەکەیان لەئازادی‌و دیموکراتی تێنەگەیشتون ئەگەر زیاد لەپێویست ماوەیان بدرێتیّ ئەوەولأت توشی کێشەو بەرەلأیی کۆمەلأیەتی دەبیّ، زۆر لەسەرۆکی‌ولأتان‌وا

پیشان دەدەن کە بەرنامەو سیاسەتی ئەوانە بۆ دابینکردنی ئاسایشو خۆشگوزەرانی میللەتە، لەراستیدا لەوانەیە ئەوە تەنیا بۆ بەدەست هێنانی پلەو پایەو دارایی‌و ئابوری زیاتربێت.

زانایەك ژیانی خۆی کردۆتە قوربانی‌ووەقفی عیلمەکەی جاری‌واهەیە ریژەی ئەو تێگەیشتنەی کە بەدەستی هێناوە بەشێوازێك لێك دەداتەوە کە بتوانێ بۆچونی خۆی ئیسپات بکات. هەرچەندە ئەگەر راستیەکە شتێکی تربێت.

-کەسێك کەلەعیشق‌و خۆشەویستی یەکەی سەرکەوتوو نابێت بەلگە دەهێنێتەوە گوایە ئارەزوی هاوسەری کردنی لەگەڵ ئەو کچە دا نەبووە.

یان ژن دەڵێ ئەو پیاوە بەشایەنی ئەوە نازانێ هاوسەری ئەو بێت یان هەروەها پیاو دەڵێ: ئەو ژنە شایەنی ئەوە نییە ببێتە هاوسەری یان دەڵێ: هەرلەیەکەم جارەوە ئارەزووم لەو هاوسەریە نەبووە.

-کەسانێك کە توشی خواردنی مەوادی بێ هۆشکەر بوون،دەڵێن: ئەوە هاورێکانی توشی ئەوەیان کردووە، یان چونکە باوکم مەشروبی خواردۆتەوە منیش ئالودەبووم، یان دەڵێ: چونکە ژیان پشتی مرۆڤ دەشکێنێ.

خواردنی مەشروب زەرورییە.ژنێك یان کچێکی ناشیرین دەڵێ: جوانی بۆ ژنان بەلایە ژنی جوان هەمیشە لە خەتری فەساددایە، کچ دەبێ دڵپاك‌و جوان بێت، جوانی رواڵەتی بێ نرخە، یان دەڵێ: رواڵەتی بەرچاو هیچ نییە ئەی برا جوانی دڵ‌و شاراوکان تەماشاکە.

-شۆفێرێکی سەرپێچی کار بەلگە دەهێنێتەوە، کاتێ هەموو کەس یاساو بەرنامەی شۆفێری دەخاتە ژێر پێوە شێتانەیە کەسێك لەبیری بەرێوەبردنی یاسای شۆفێریدا بێت.

-یاریزانێك كاتێ دەدۆڕێ هەزار بیانوی بێ بنەما دەهێنێتەوە،وەك خراپی هەڵدانی تۆپەكە یاشەبەكە ، یان خراپی زەویەكە یان خراپی كەش و هەوا دەكاتە بەهانەی دۆڕاندنەكەی.

میكانیزمی بەڵگەو بیان و هێنانەوە زۆرتر ئەوانە بەكاری دەهێنن كە تاوانبار كراون لەدادگاو دادگایی دەكرێن، تاوانبار تاوانەكە لەهۆكاری بزوێنەرێكی نەزانانەوە ئەنجام دەدات كە بۆخۆی باش ئاگاداری ئەوە نیە، ئاراستەی ئەو نیشەی لەبەرامبەر دادگادا بزوێنەرێكی نادروست باس دەكات و دەیكاتە هۆكار.

-بەشێك لەتاوانباران لە بەردەم دادگا بەدوای وتەی بێ بنەماو دژ بەیەك دەگەڕێن ئەوە لەبەر چەواشەكردنی دادگانییە، هۆكارەكەی ئەوەیە لەبێ ئاگاییەوە توشی ئەو هەڵەو تاوانە بووە زانیارییەكی نیە،

بێ هودە بەدوای سەرچاوەیكی بەئاگاو تێگەیشتوانەدا دەگەڕێ، ناچاردەبن لەهەرپرسیاروەڵامێك هۆكارێكی دژبەیەك بخاتە بەرباس، كاتێ دادوەر داوا لەو تاوانبارە دە كات هۆكاری تاوانەكەی بۆ باس بكات دەڵێ: خۆشم نازانم بۆچی ئەو ئیشەم كردووە، تەنانەت دەڵێن ئەو ئیشە لەگەڵكەسایەتی ئەواندا نەگونجاوە، ئەوان راستدەكەن مافی خۆیانە چونكە هیچ هۆكارێكی هاندەر بۆ ئەوە ناناسن لەژێر كاریگەری هاندەرێكی خۆڕاگرانە دەستی بۆ ئەو تاوانە بردووە.

-كەسێك جگەرە دەكێشێ دەزانێ زیانی بۆ سەلامەتی گیانی ئەو هەیە بەو حاڵەوە ئەوەندە درێژە بە جگەرەكێشان دەدات بۆ ئاراستەی ئەو هەڵەیە ئەم پاساوانە دەهێنێتەوە.چونكە لەكێشانی جگەرە لەزەت وەردەگرم جا لەبەر ئەوە زەرەرو زیانەكەی ئەوندە ئەهمیەتی نییە. چونكە جگەرە هۆكاری فیزو لەخۆرازیبوونە بۆیە ئارەزووم لەسوتاندو دوكەڵەكەیەتی.

-لەشێوازو ئاستی مەترسیی زیادەرەویمان لێکبدەرە وە جگەرە ئەوەندە مەترسی دارنییە.

-کەسێك بیەوێ لەمەوادی بێ هۆشکەر دووربێت ،ئەگەر جگەرە نەخۆم لەوانەیە قەڵەو ببم قەڵەویش بەئەندازەی جگەرە زیانی بۆ سەرگیانی مرۆڤ هەیە.

جگەرە هەرچەند زیانی هەیە بەڵام لەخەمو نارەحەتیەکانی رۆژانە کەم دەکاتەوە.

-بەو دەلیلو پاساوە زیادەیە مرۆڤ دەگاتە ئەو ئاستەی زەرەرو زیانی کێشانی جگەرە لەگەڵ نەکێشانیوەك یەکە بۆیە درێژە بەکێشانی زەهری ئەو نیکۆتینە دەدات.

-مرۆڤی نازپەرەوەرو نەخوێندەوار کەلە خوێندندا سەرکەوتوو نەبووەوا پیشاندەدات کە خوێندنی زۆر مێشکی مرۆڤ لەبەین دەباتو ماندوی دەکات، یان بەزۆری ئەوانە شێتن، زانایان نەك هەر لەبواری جەستەییدا لاوازن، لەبواری دەروونیشدا نائاسایین، کەسێك رۆژانە دەکاتژمێر لەژوورێکدا خەریکی تاقیکردنەوە یان لێکۆڵینەوەیە هیچ لەژیان تێناگات، لەروانگەی تێگەیشتنەوە دەبێ چارەسەربکرێ، ئەو بەڵگەو پاساوە رێگە بەمرۆڤی کەم بیروهۆش دەدات کە بڵێن لەبەرئەوەی زاناو خوێندەوارنین بەختەوەرن.

- میکانیزمی بەڵگەو پاساو هێنانەوە لەتاوانبارە سیاسیەکاندا زیاتر بەرچاو دەکەوێ، زۆر لەوانەی دیلو ئەسیری بیرو باوەڕی زانایین ئارەزووی (کوشتنی باوکیانن) هەر لەبەر ئەوە، ئەوانەی خاون کەسایەتیو نفوسی زۆرن دەکەونە بەر هێرشی ئەمانە، بەڵام لەهەمانکاتدا تێدەکۆشن هۆکاری کوشتنی باوکیان بەجۆرێکی تر کەمو زۆر، بەباش نیشان بدەن، تاکو لەهەستی تاوانو گوناه

لەئارامیـدابن کردەوەکـانی خۆیـان بەئاشـکرا لـەناو ئـەو بەلگـەو پاسـاوانەی بەباشی دەزانن دەپێچنەوە.

ئەو مرۆڤانەی لایـەنی ئابوریـان لاوازەو نـاتوانن رێگـە چـارەیەك پەیدابکـەن بۆ گوزەرانێکی باشتر، دەڵێن سـامانو دارایـی بەلایـە فەسـادە مـرۆڤ لـەخودا دوور دەخاتەوە،(هەرکەس سـامانو دارایـی زیـاترە، ئـارامیو ئاساییـشی کـەمترە)– خوێندکارێك نەیتوانیەوە بچێتە بەشی پزیشکی هەزار دەلیلو بەلگەی نادروست دەهێنێتەوە کە...

–پزیشك مادام بەردەوام لەگەڵ نەخۆشـدایە پـێش تـەمـەنی دیـاریکراو نـەخۆش دەکەوێو دەمرێ، پزیـشکی ئـیش نییـە مـرۆڤ کوشـتنە هەرپزیـشکێك لەوانەیـە بەبچوکترین هەڵە ئەو نەخۆشە بکوژێ، پزیـشك مـادام بـەردەوام لای نـەخۆشو دەواو بۆنی ناخۆشدایە لەزەت لەژیانابینێ.

بەهەرحاڵ ئەوانەی لەو میکانیزمە سـوودوەردەگرن لەبیـستنو بینینـی بەلگـەی راستی بێزارن، بۆنمونە کەسێك لەئاستی گەورەیی نەژادیولاتدایە یان لـە سـەر شێوازی ئوتۆمبێلەکە پێداگری دەکات بەلگە دەهێنێتەوەو چۆتە ژێر کاریگـەری بێخەبەریویژدانەوە ئـەو دەلیـلو بەلگەیـە باسـی لێـوە دەکـات بـە بەلگەیـەکی مەلموس حیساب ناکرێ.

حەوت بەڵگەی ڕەتدانەوە

بەشێکی تر لەمیکانیزمی (بەرگری)واتە پارێزگاری، ڕەتدانەوەیە کە بەئامارێکی ترەوە،وەك: بڕیاردان، خۆبردنە بواری کەسێکی تر، ئارەزووی داواکاری، خۆسازدانی ئارەزووی ڕەتدانەوە دووبارە بەکارهێنراو، بەیارمەتی ئەم میکانیزمە.لەوکەسەدا تایبەتمەندیەکی سەرچاوەیی سەرهەڵدەدات کەراستەوخۆ خاڵی بەرامبەری ئارەزووەکانی دەروونی ئەو مرۆڤە یە، هەروەها بەبۆچونێکی تر سەرکوتکردنی ئارزوو،ویستی ناپەسەندو ەخەتەرناك، سەرهەڵدانی تێگەیشتوانە ئارەزوویەستەکانی کەبەتەواوی لەگەڵ ئەودا جیاوازیان هەیە، هەروەها باس لەداواکاریو دەربڕینی هەستی پەیوەندی کەلەگەڵ ئارەزووی پەیوەندی دەروونی بێئاگایی ئەو مرۆڤە جیاوازی هەیە پەیوەندە بەرەتدانەوە. کردەوەیوشكو ناپەسەند دەمارگیر، سزادانی چاوەڕوان نەکراو لەو مرۆڤەدا بۆویستو ئارەزووەکانی ئەو بەچاکە بەزۆری ڕەتدانەوەوپێکهاتەیە لەدژی هاندانی ویستەکانی ئامادەکراوە،وەها تایبەت مەندیەك بەزۆری نەخوازراوانە بەشێوازێك ئازاری کەسایەتی ئاشکرا دەکات، شێوازی پارێزگاری تاکەکەس حاڵەتی کردەوەو زیادەرەویە ناپەسەندەکانی ئەو، بەرونی ئەو میکانیزمە (بەرگری) بلاْو دەکاتەوە، لەوبوارەدا تایبەتمەندی زیادەرەوی لەچوارچێوە دەرچوو، پەرەسەندنی ڕەتدانەوەی ئەو مرۆڤە هیچ پەیوەندیو مناسەبەتێکی هەلومەرجی ئەوە نییە.

لەوبوارەدا بەکەمێك تێروانین دەتوانی تێبگەیت کە ئەومرۆڤـە بەسـودوەرگرتنی بیٚ ئاگاو نەزانانە لەو میکانیزمە روی پیشانداوە،
بەهۆی ئەو میکانیزمەوە، هەستی پەسەندکراوی خۆی بەئەنجام نگەیشتووە لـە ئازاروبێزاری،لەوانەیـە گۆڕانێـك سـەری هەڵـدابیٚ بەشـێوازێکی شـەفافە تێڕوانین‌وردبینی دەربڕینی سوپاسی زۆر ببێتە هۆکاری رێزلێنان.
-هەروەها مرۆڤێك کە بەئاشکرا پێداگری دەکات بەردەوام بۆ بەدەست هێنـانی مافی خـۆی تێدەکۆشـیٚ بەبچوکترین بیـان‌و کێـشە دروسـت دەکـات، لەوانەیـە هەستی ئارامی‌و ئاسایشێك کەلەودا بونی هەیـە رەتدانـەوە بگرێتەبـەر، لەگـەڵ کەسێك کەزۆر ملکـەچ‌و ئـارام‌و لەسـەرخۆ بـەهۆی ئـەو میکانیزمـەوە ئـارەزووە توندو تیژەکانی خۆی دەشارێتەوە،دیمەنێکی ئـارام‌و بـاش‌و لەسـەرخۆ لەوانیـە ئارامکـەرەوەی هەسـتی دەمـاری‌و بێـزاری فـراوان بـیٚ لەوکەسـەدا کەلـەژێر سەرپۆشی پارێزگاری دایـە، رێکخـستنی ئـەو جـۆرە رەتدانەوەیـە بەشـاراوەیی دەمێنێتەوە.

چەند بەڵگەیەك لەدروستكردنی ڕەتدانەوە

پاریزگاران ئەوانەی ئاگاداری تەسكییەی ئەخلاق و رەوشت دەكەن لەنێو كۆمەڵگادا كەبەمەبەستی بەرگری لەفەسادو ململانێ لەگەڵ ئەوەدا كاتی خۆیان تەرخانكردووە بۆ خوێندنەوەو پیاداچونەوە، رەخنە لەئەدەبیاتی خراپ و فلیمە هەوەس بزوێنەكان و غەوغاو رێگە نیشاندەری چینی گەنجان و لاوان، بەكارهێنانی ماددەی بێ هۆشكەر، ئارەزوو بۆ بەكارهێنانی جنسی، هەموو ئەو كردەوە ناپەسەندانە بەتوندی ئیدانە دەكەن.

لەوانەیە خۆیشیان وەها لێكدانەوە و بیركردنەوەیەكیان لەوبوارەدا هەبێت بەشێوازی كردار یان بەبۆچونێكی تر بەو جۆرە رەتدانەوەیە، بەدڵنیایی.

باسکردنی رابواردن یان کەمێك رابواردن

یەکەم: بەشێك لەئامانجو ئارەزووە سەرکوتکراوەکانی خۆی بە رەخنە گرتن‌و خوێندنەوەو تەماشاکردن قسەکردن لەبارەی مەبەست‌ووێنەی فلیمە خراپەکان ئارام دەکاتەوە.

دووەم: حسابکردن‌و ژمارەکردنی ئەم کردەوەیە هەل‌و مەرجێك بۆخۆی دەدات، کەدەبێتە هەلوێستەیەك لەسەر هەڵدانی‌ویست‌و ئارەزووکانی ناخی خۆی.

پارێزگاری‌و رەتدانەوە لەم(نامە)واتە نوسراوە سەرنج راکێشەکان، کەیەکێك لەتوێژینەوەی دەروون ناسی ئەوەیان لەپیاوێکی (دلّپاك) کەدژی تاقیکردنەوەی لابردنی کردەوەی ئاژەڵی بووە، بەدەست هێناوە، بەباشی ئاشکرایە(باسێك کەلەبارەی لێکدانەوەوپیاداچونەوەی تۆکەتایبەت بەتوشبونی ماددەی هۆشبەر (مەشروب) لەرۆژنامەکاندا بلأوکرابۆوە بۆ خوێندنەوە.

سەرسوڕهێنەرەکە مرۆڤێکی‌وەك تۆبەو زانیارییە زانستییەی کەهەتە، پشیلەیەکی بچوکی بێ کەس بۆ مەبەستی تێگەیشتنی چارەسەری ئالوودە بەماددەی بێ هۆشکەر تاقیدەکەیتەوە، ئاشکرایە کەمرۆڤی توشبوو بەردەوام بەمادده هۆشبەرەکانەوە، ئارەزووی چارەسەرکرد ننییە، پەست‌و تێنەگەیشتوە دەبێ لەزەلکاوی تێنەگەیشتویدا خۆ بخنکێنی‌و بتلێتەوەو لەوێدا بەجێی بهێڵێت.

لەجیاتی پشیلەیەکی بچوکی بێ تاوان بۆچی ئازاری ئەوانە نادەیت کەبەردەوام ئالوودەی ئەوەن یان پێشنیارو داواکارییەك ناخەیتە بەردەمی پەرلەمان بۆ لەسێدارەدانی ئەوانە؟

نازانم بۆچی دەبێ کۆمەڵگا ناچاربێ ئەم جۆرە کەسانە لەکەناری شەقامەکان کۆ بکاتەوەو بیان بات بەرەو گرتوەخانەو پارێزگاریان لێ بکرێت، هەرچەند ئەگەر دژی یاساش بێت، کەئەوانەی ئالوودەن تاوانبار بکەن؟ گەورەترینویستو ئارەزوی من ئەوەیە کەتۆ هەزارجار زیاترلەو ئازەرەکەت توندوتیژتر بیت، کەبەسەر ئاژەڵێکی بێتاواندا دەیهێنێ، ئەگەر تۆ نمونەیەکی لەپزیشکی چارەسەر ی دەروونی کەواتە من سوپاسو ستایشی خودا دەکەم، کەمن پزیشکی دەروونی نیم، چونکە دەمەوێ بەویژدانێکی ئاسودەوە بخەوم بزانم کە هیچ گیانلەبەر ێکم ئازارنەداوە،خەوێکی ناخۆش بەپشیلەیەکی بێدەسەلاتەوە نابینم، هیچ تەمبێ کردنێك بۆتۆ زۆرنییە هیوادارم ئەوەندە بژیم تاکو هەواڵێك لەپارچە پارچەبونی لاشەو جەستەی تۆ پێش مردن ببیستمو بیخوێنمەوە،بەبیستنی هەواڵێکیوەها خۆش ماوەیەکی زۆر بەدەنگی بەرز پێدەکەنم.

ئەو مرۆڤانەی پاکو خاوێنن لەبەرچاو بگرن ئەو جۆرە مرۆڤانە ئەگەر پەڵەیەك بەجلەکانی خۆیانەوە ببینن هاوارو دادو بێداد بەرپادەکەن بێزاری نیشان دەدەن تەپڵەکی جگەرەکەیان جارجار خاوێن دەکەنەوە،

کورسیو تەپڵەك لەجێگەی دیاریکراو دادەنێن نایانەوێ کەس بەم لاولادا بیان بات، ئەو مرۆڤانەوەك منداڵێك لەهەر رووداوێك خۆیان بێزار نیشان دەدەن، راستییەکە ئەوەیە کەئەوجۆرە کەسە توند رەوانە لەبەروەردەکردن دا جیاوازییەکی فاحیشەیان هەیە، ئەوان پاکو خاوێنی لەکەسانی ترەوە فێربوون،

بەڵام زیاد لەکەسانی تر زیادە ڕەوی دەکەن، لەئەنجامدا بەردەوام پاکو خاوێنن " لەزەتوەردەگرن کە هەستی تێگەیشتن‌و زانیاریان لەرێچکەی پاک‌و خاوێنیدا یە، هەروەها دڵخۆشییەکی تر بە خۆیان دە دەن کە بەرەتدانەوەی خۆیان باوەڕدەکەن، بەخۆیان‌و کەسانێکی تر دەڵێن (تەماشاکە من‌وەك کەسانی تر ناپەلۆخ نیم‌و من کەسێکی پاک‌و خاوێنم)

لەکاتی تێکۆشان ئەگەر ئەو مرۆڤە بەشێوازێکی دووبارە لەرەوشتی باش سودوەربگرێ لەرووی‌وشەی‌وەك،باشترین،جوانترین، خۆشەویسترین، کردەوەی لەوجۆرە بکاتە بەرنامە لەوانەیە پارێزگاری رەتدانەوە بەکاربهێنێ، ئەوجۆرە کەسانە بەزۆری خۆ نیشاندەرن، بەتەواوی بەپێچەوانەی هاندەرانی خۆیانەوە هەڵسوکەوت دەکەن‌و رەتدانەوە دروست دەکەن‌و دەیسازێنن.

کەسانێك کە دەماریوو بێزاریان تێدا هەیە، ئارەزووی مردنی کەسانێکی تر دەکەن بەتایبەت لەوانەیە بەدەستپێکردنی ئەو میکانیزمە هەست و بۆچونی خۆیان بگۆڕن، پەیوەندی‌و شێوازێکی ئارام‌و باش بکەنە جێگرەوەی نەفرەت‌و بێزاری.

کچێك کە ژیانی خۆی تەرخان کردووە بۆ دایکە بێوەژنەکەی هەر داخوازیکارێك بۆ شوکردن رەتدەکاتەوە،لەوانەیە کردەوەیەکی مەجازی‌و دەروونی، رەتدانەوە، ئارەزووی کۆتایی ژیانی دایکی بێت.

کوڕێکی گەنج کەکردەوەی ژنانەی هەیە لەوبوارەدا لەوانەیە هەموو شێوازێکی سێکسی‌و هۆکارەکانی یان‌ویستی هاوجنسی بەوە نەدەن، لەوانەیە بەپەیداکردنی رەتدانەوەی کردەوەی هاوشێوە (دون ژوان) پەیدا بکات.

کەسێك کەهەست دەکات لەنێو جەماوردا بێزراوەو رەتدەکرێتەوە لەوانیە زۆر بەرەوشتو ئارام بێت لەسەر راستی قسە بکاتو خۆی نیشان بدات بۆ شاردنەوەیویستو ئارەزووە نادیارەکانی .

کەسێك لەهۆکاری هەڵچونو دەماری بەرامبەر کەسانی تر هەست بەتاوانو گوناح دەکاتو بێزار دەبێت، لەوە دەترسێ کە نەبا دژایەتیەك پەرەبستێنێ، لەژێر سێبەری میکانیزمی ناوبراو ئەو پەڕی رێز بۆ ئەو کەسە نیشان دەدات.

کوڕێکە هەستو ئارەزووی مردنی باوکە پیرو پەککەوتەکەیەتی، لەوانەیە بەرەتدانەوەژیانی خۆی بخاتە پێناو باوکیو لەژنهێنانو ماڵداری خۆی بپارێزێ.

گەنجێك کەواهەست دەکات دەستگیرانەکەی جوانترین کچی ئەم سەرزەویەیە، یان باوە گەورەیەك لەوباوەڕەدایە نەوەکەی زۆر بەهۆشو تێگەیشتوو جوانە دیارە رەتدانەوە دروست دەکات.

نرخی دروستکردنی ڕەتدانەوە

پارێزگاریو ڕەتدانەو،وەك سەركوتكردن، لەیارمەتی دانی ئێمە بۆ پاراستن كردەوەی كۆمەڵایەتی پەسەنكراو، خۆ لادان لەرو بەرو بوونەوە لەگەڵویستو ئارەزوە خراپو ناپەسەندەكان كەلەودا دروست دەبێ نرخێكی سازێنراوی هەیە، یان كەسێك ڕێزو نرخێكی زیاد بۆ كەسێكی تر دادەنێ،،یاخۆی لەئاستی داواكاریدا دەبینێ، لەئەنجامدا لەخۆ ڕازیبونو دڵنیابون هاوڕێی لەگەڵ دەسلات پەیدا كرن بەنرخی ئەم میكانیزمە هەڵوێستە دەكەین، چونكە ڕێزگرتنو باوەڕ بەخۆ بزوێنەرێكی زۆر بەتوانا بۆ ئەنجامدانی ئیشی زۆر گەورەو گرنگ دێتە ژمارە، دروستكردنی ڕەتدانەوە بڕوا بەخۆبون لەو كەسەدا دروست دەكات لەوانەیە ئەم میكانیزمە تا ئاستێك بەكارهاتوو بەسودبێ، ئەگەر لەودا زیادەڕەوی لەسودوەرگرتنەكەیدا نەكرێ.

ئەگینا ئەو كەسە ئەوەندە لەهەڵەو تاوانەكانی بێزار دەبێ ،بەشێوازێكی كاریگەر لەپێشكەوتنو سەركەوتن دوا دەكەوێ، دەچێتە بواری بەهەڵەدا بردن لەو پارێزگاریە.

گۆڕانکاری جێ گۆڕین

جێگۆڕکێ یان جێ نشین، یان لەملابۆ ئەولا، میکانیزمێکی ترە کەئەو مرۆڤە بۆ رازیبونی‌ویستو ئارەزووە نەفی کراوەکانی سودی لێوەردەگرێ هرەلەبەر ئەوە هەندێ کات ئارەزوو ئامانجی بنەڕەتی خۆی تێکشکاوە بۆ فریودانی (من) بەشێوازێکی دەست پێکراو وەرگەڕاوە لەساحەی بەئاگاو لەخۆ تێگەیشتوو دەسەلأت پەیدا دەکات.

ئەم بەرنامەو میکانیزمە لەگۆڕانکاری دەرو نیدا رۆلێکی بنەرەتی لەئەستۆدایە جارجار (ئەو)هەندێویستو ئارەزوی لاوازو زیانبەخش‌و بەیەکدا گوشراو بەهۆی ئەو میکانیزمە توندەوە دارێژراوە،ئەوکاتە هەربچوکییەك لەروی تێکەلأوبوونەوە بنوسرێ (من)بەرەلادەکرێ یان ئاراستە دەکرێ.

–ئەو گۆڕانەو لایەنی جێگیرکردن بەو شێوازە دەچێتە بواری جێبەجێکردنەوە کە بەتێڕوانین‌و سەرنجدان ئەو مرۆڤە ناتوانێ راستەوخۆ لایەنی بەرامبەر کەلێی بێزارە ئازار بداتو بەلاوازی دابینێ، کەواتە ئەم ئارەزوە کەلەئاستێکی ساکاردایە دەخرێتە لاوە بەهۆی میکانیزمی گۆڕانکاری یان جێ گۆڕین بەشێوازێکی تەواو نەناسراوانە دەچێتە نێو ساحەی لەخۆ بائاگا لەکاتێکا کەویستو هەدەفی بنەرەتی ئەو گرژیو ئالۆزیە بەرامبەر بەو مرۆڤەی خۆشی ناوێت.بەلێکدانەوەیەکی تر دەتوانین بلێین گۆڕان یان جێ گۆڕین بەمەبەستی

کەم کردنەوەی تێکۆشانی دەروونی کەلە ئەنجامی بێ ئومێدی لە ویستو ئارەزووەکاندا سەری هەڵداوە بەکاردەهێنرێ بەم جۆرە هەستی گرژی لەشتێکی تر یان مەبەستێکی تر دەگوێزرێتەوە ، هەستی دەروونیو ئاستی سۆز لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی تر، یان لەشتێکەوە بۆ شتێکیکە ، دەگوێزێتەوەو جێگەیان دەگۆڕێت.

کەواتە مرۆڤ بۆ ئەوەی بەویستو ئارەزو ی خۆی بگات لەرەتدانەوەی دەرو نی کەم بکاتەوە دەبێ کردەوەی بەکار هاتوو هاوشێوەی دیاریکراو ئارەزوی دەرکراوی هەبێت.

–بەشێوازێکی تەواو کاتێ لەنێوان دەسەلاتێك کەلەتێکۆشانێکی تاکەکەسی ، بۆ بەیەکەوەژیانو گونجاندن بونی هەیە، ناتوا نرێ بە توانای هێزو بازو، یان خۆلادان ئەو بەربەستە لابدرێ.

رێگەی دووەم ؟ وەرگرتنو پەسەندکردنی هەدەفو ئامانجی یەکەم.

(بەرگری)دەروونی لەرێگەی جێگۆڕینەوە بەزۆری گواستنەوەی سۆزو خۆشەویستی یان مەفهومێکی مەجازی، یان دەرهێنانو جێگرتنەوە لە مرۆڤێك یان شتێك کەبیرو باوەڕی ئەو بووە، دەگۆڕێ بۆ کەسێك یان شتێك دەبێتە گواستنەوەو بەجێ هێشتنی سۆزو خۆشەویستی لە مرۆڤێکەوە یان شتێکەوە کەبێ لایەن بێت یان ترسی کەمتر بێت، بۆ نمونە منداڵێك کەدایکی ئەوی ئامۆژگاریو تەمبێ کردبێ ئەویش دەچێ لەخوشکە بچوکەکەی دەدات یان ئەوەی یاری لەگەڵ دەکات کێشەی بۆ دروست دەکات شتومەکی یاریەکانی دەشکێنێ.

زۆرجار شتێکی بچوك دەبێتە هۆکاری لەبەین چونی سۆزو خۆشەویستی لەوە پێش تۆفانێك لەکێشەو ململانێ دروست دەکات.

ئەو مرۆڤە لەجێگۆڕینی سۆز پەیوەند بەرِوداوی لەوەپێش ئەوەندە توندو تیژی نیشان دەدات كە هیچ نیسبەتێكی گرنگی بە روداوی بەكارهاتووی ئێستەوە نییە.

بەهۆی گەشەپێدانی پەیوەندی مەجاز ی دەروونیوەك گوڵە گەنمێك؟ جێگە گۆڕین لەوانەیەتەواو نادیارو بەئازارو هۆكاری سەرلێشێوان بێت بۆ نمونە هەڵەكردن لەقسەداوەك جوێندان... دیاریو هەدیە هۆكاریبێت بۆ نەهێشتنی سەرهەڵدانی ئەو گرژیو ئاڵۆزییە.

تێكشكانی نەیار لەیارییە جۆربەجۆرەكاندا لەوانەیە لەروانگەی گوڵەگەنمە مەجازییەكەوە سەرەتای لەنێوچونی ئەو بێت، دژایەتی توندو تیژ لەوانەیە رێگەی گۆڕانكای لەبەرچاوگیراو دەبڕینی نارەزایی بێت، ترسی سەركوتكراو لەكوشتنی هاوسەرەكەی كە لێی بێزاربوە لەوانەیە بەجورێكی كە ترس لەهەموو ئامێرەكانی كوشتنوەك تفەنگو چەقۆو هەتادوایی خۆی دەربخات ئەوجۆرە ترسە جۆرێك پارێزگاری زیادە ئەو مرۆڤە لەو ئاستەی كەهۆكاری رەشبینو دڵەراوكێی دەروونییە، لەوانەیە بچێتە بورای بەكارهێنانەوە، پارێزگاری دەكات.

ئەم پارێزگاریە بەزۆری دەچێتە دەرەوەی بازنەی بەئاگا، بۆنمونە لەو بوارەدا دەتوانرێ لەرژێمی ئەڵمانیای نازیەكان كە لێرەدا هەموو تاوانو بەدبەختیەكەیان دەخستە پاڵ یەهودیەكانو كۆمۆنیستەكان، هەموو دواكەوتوییو دوژمنایەتیەكیان لەسەر ئەو دوو كۆمەڵە حیساب دەكرد.

ئەوجۆرە سەنگەری رەهایە لەنێو ئەو كۆمەڵگایە كەبەدیكتاتۆریو سەركوتكردن ئیدارە دەكرێو بونی هەیە، بەهۆی زوڵمو ستەمی دەوڵەتەوە ناتوانرێ دژایەتیەكە ئاشكار بكرێ، دربڕینی هەر جۆرە نەیارییەك لەوانەیە بێ

ئەندازە خەتەرناك بێت لەو رووەوە مرۆڤ بەدوای قوربانی داندا دەگەڕێ تاكو بەگۆڕینی ئەو رژێمە دەماری و ئەیاری خۆی بگۆڕێ بۆ ئارامیو ئاسودەیی.

هۆكارى خۆلادان له ئامانجو بەرنامەى بنەرەتى

(فرۆيد) تێگەيشتووه كه مرۆڤ لەجێگۆركێ لەبوارێكەوه بۆ بوارێكى تر هيچ كاتێ لەهەدەفو بەرنامەى بنەرەتى خۆى خۆلانادات، مەبەستى ئەو لەباسكردنى ئەو رستەيە ئەويە كە مرۆڤ لەهۆكارى جێگۆرينو جێگرتنەوه بەردەوامويستو ئارەزووى گەورەو بەسودى خۆى لێك دەداتەوه چۆنيەتى تێكشكانى دەسەلاتێك بەتەواوى جێگەى دلنيابون بێت دەبێتە هۆكار كە لێكدانەوه بەردەوامبێ ئەم هێزو توانايە بەرچاوو ديارە كەوزەى دەروونى يا هۆكارو حالەتى سۆزو خۆشەويستى مرۆڤ شايەنى گۆرانكارىو جێ گۆرينە بەومەبەستەى كەلەمەبەستێكەوه دەگوێزرێتەوه بۆ هەدەفو بەرنامەيەكى تر.
بەلام دەبێ ئەوه بزانين هەرچەندە بەئاشكرا ئەو گۆرانكارييە كراوه بەلام تەنيا شتێك كەلێرەدا گۆراوه (ئامانجو بەرنامەيەكى ئاشكراو دياريكراوه) چۆنيەتى هێز، يان هەستى دەروونى بێ گۆران دەمێنێتەوه. بۆنمونە، ئارەزوى سەرپێچى كردن لەدايكو باوك
لەوانەيە، ئەوەندە توندو تيژ بێت كەمرۆڤى تێگەيشتوو ئەومافە بەخۆى نەدات، بێ هيچ هەستێك ئەو ئارەزووه تێنەگەيشتوييە ،بەرامبەر بەكەسانێكى تر بەكاربهێنێت كەلەزۆر شێوازداوەك دايكو باوكوەهابن لەم نمونەيەدا ئەو ئاراستەيە گۆراوه بەلام ئەوويستو ئارەزووەى سەرى هەلداوه،وەك خۆى ماوەتەوه. لەهەلبژاردنى مەبەستێك ئەو سەرهەلدانە دەگۆرێ لەشتێكەوه بۆ

شتێکی تر زۆرن لەهۆکارەکان بۆ نمونە ئاستی هاوشێوە لەنێوان مەبەستێکی بنەرەتیو مەبەستێکی جێگرەوە واتە (بەدیل)ەکەی پەیوەندی گوڵێك لەوانەیە لەنێوان ئەو دوو مەبەستەدا بێت جێگرێکی باشە، بۆنمونە زیاد لەوەی دایكو باوك لەدەورانی مندالّی بە یەکێك لەسەرچاوە گرنگەکانی دەسەلاّت حساب دەکرێت.

هەستو ئارەزوی بێزاریو دەماری لەبەرامبەر ئەوانە، هەروەها ئاسایی لەبەرامبەر فێرکەر، مامۆستا،فەرمانبەر، بەرپرسیی ئیدارە، لەئەنجامدا ئەو جۆرە مرۆڤە کەبەشێك لەدەسەلاّت حساب دەکرێ ئارەزووی گرژیو دەماری بەرامبەر بەوانە ئاراستە دەکرێ.

جێگۆڕین،و گواستنەوەی هاندەرانەی توندو تیژ

ئەگـــەر هانـــدانی تونـــدو تیـــژی کەســـێك،لەبەر هەلومـــەرجی تایبـــەتو ئامادەبەرهەڵست بکرێن ، ئەو مرۆڤە ئەتوانێ بەجۆرێکی ئاشکرا هەستی خـۆی دەربڕیێو رەتدانەوەی هەبێ دیارە ئەوە بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ ئاشکرادەکات هەربەوجۆرە گواستنەوەرودەدات بۆ نمونە فەرمانبـەرێك نـەتوانێ لەئیدارەکـەی گرژیو نارەزایی خـۆی بەرامبـەر بەرپرسـەکەی دەربـڕێ لەماڵـەوە دەمـارگیرە داخـی خـۆی بەسـەر ژنو منداڵەکانیـدا دەرێـژێ هـەر لەبـەر ئـەوە هەرچـەند سەرچاوەگرژو ئاڵۆزە کە لە ئیدارەکەی بووە بەڵام لەجێگەیەك بەکاری دەهێنێ کـە کێـشەیەکی گـەورەی بـۆ دروسـت نـەکات، دەتـوانین هانـدانی دەمـارگیر جێگۆڕین ئاراستە بەتێڕوانینی (نیل میلر) حیساب بکەین.

-توندو تیژی لەراستیدا خاوەنی لایەنێکە بەرەولای بزوێنەرێك کەبۆتە هۆکـاری سەرهەڵدانی ئەوەو نارەزوویوایە ،لەراستیدا جێگە گواستنەوە شێوازیوەڵامی رێکەوتنە چونکە توندو تیژی بەرامبەر بەئامانجێك کەلـە خـاڵی رەتدانـەوە دوو شت بونی هەیەو سەرهەڵدەدات.

لـەوبوارەدا گواسـتنەوە لەئامانجێکـەوە بۆئامـانجێکی تـر زیـاتر بـەرەو لای کەسێك بـووە کەسەرچـاوەی بنـەرەتی بـێ ئومێـدی هاوشـێوەیە، بەباسـکردنی نمونەیەکی تر لەوبوارەدا سەرنج بدە.ئەگەر منداڵێك لەلایـەن دایکیـەوە هەسـت بەنائومێدی بکات بەڵام لەترسی ئـەوەی نـەك بەتـەواوی خۆشەویـستی نـەمێنێ

ناتوانێ بزێوی بکات، بێ دوودڵی لەجێ گۆڕین سودوەردەگرێ، بۆ ئەو منداڵە دایك ئامانجێکی زیادەیە چونکە لەلایەنی هاندەری توندوتیژی بۆتە هۆکار، لەلایەکی ترەوە دەبێتە سەرچاوەی سەرهەڵدانی ئەوە.

بەگوێرەی بۆچونی (میلەر) هەردوو ئارەزووەکە (دوریو نزیکی) سەرچاوە دەگرێ، بەلأم لەناخدا هەستی دووری زیاتر دەبێ لەنزیکی.

گواستنەوە لەم منداڵەدا بەچەند ئامرازی جۆر بەجۆر ئاشکرا دەبێو خۆی دەردەخات لەوانەیە گرژیو دەماریەکەی برێژێ بەسەر منداڵانی لەخۆی بچوکتردا یان کەلوپەلی یاریەکانی بشکێنێ یان کردەوەیەکی هاوشێوەی ئەوانە ئەنجام بدات.

توێژینەوەی (سێرز) دووبارە لایەنگری بۆچونەکانی (میلەر)ە، ئەو توێژەرەوەو هاوکارانی نیشانیانداوە (منداڵێك کە لەماڵەو تەمبێ کرابێو ئازاردرابێ لەهەمان کاتدا توانای دەربڕینی هەستی خۆی نەبێت، بەهۆی بونی بزوێنەرێك کە قوتابخانە هاوشێوەی ماڵەوەیە بەرامبەر مامۆستا (بەتایبەت ئەگەر ژنبێت) کەلەدایکی دەچێو هاورەگەزی ئەوە، توندو تیژ دەبێو سەرپێچی دەکات.

-پێویستە لەروانگەی باسکردنی جێگە گۆڕینو هاندانی دەمارگیر ی و ئاڵۆزی، دووبارە ئیشارەت بۆ ئەو خاڵە بکەین کە زۆر لەبەرپرسانی پەروردەیی بەچۆنیەتی جێ گۆڕین هیچ سەرەنجو تێڕوانینێکیان نییە، یان راشکاوانە لەوە بێ خەبەرن، بەهۆی ئەو بێ خەبەرییەوە بەزۆری منداڵانی بزێو تەمبێ دەکەن، راهێنەرانو پەروەردەکارانی پەروەردەیی دەبێ لەتوڕوبونو بێزاری منداڵ کە سەرچاوەی توندوتیژییە، بەرامبەر دایكو باوك ئاراستەکراوە هاوکات لەگەڵ پەیوەندی بەوانەوە بۆ نەهێشتنی هۆکاری ئەو حاڵەتە تێبکۆشن.

نمونەیەك لەشێوازی جێ گۆڕین

كوڕێكی منداڵكار بەدایكی دەڵێ: بۆچی بەردەوام لەكاتی نان خواردندا هێرش دەكەیە سەرمن‌و كێشەم بۆ دروست دەكەی؟ بێخەبەر لەوەی كەدایكی لەمیكانیزمی جێگۆڕین سودی‌وەرگرتووە، هەركاتێ هەست بەهەڵەو تاوانێك بكات بۆ ئارامكردنەوەی خۆی ئەو گرژی‌و دەمارگیریە ئاراستەی كوڕەكەی دەكات، چێشتەكەی دەسوتا خواردنەكە خراپ بوو دایكەكە سەرزەنشت‌و لۆمەی كوڕەكەی دەكرد تێنەگەیشتوانە جۆری پارێزگاری نادروستی بەكاردەهێنا.

–ژن‌و مێرد كەلەیەك بێزارن ئەو دەمارگیرو گرژیەی خۆیان ئاراستەی منداڵەكانیان دەكەن، باوكەكە سۆزی بۆ منداڵەكەی نامێنێ روی لێوەردەگێڕێ‌و نایگەیەنێتە قوتابخانە، دایكەكەیش لەشیر پێدانی منداڵە بچوكەكەی كەمتەرخەمی دەكات.

–مامۆستایان بەزۆری نارەزایی‌و بێزاری لەبەڕیوەبەرەكەیان یان گرژی‌و ئاڵۆزی ماڵەوە ئاراستەی قوتابیەكانی خۆیان دەكەن داخی دڵی خۆیان بەوان دەردەبڕن‌و بەسەر ئەواندا خاڵی دەكەنەوە، رەوشی دەمارگیر دەگرنەبەر یان لەكاتی تاقیكردنەوەدا توندو تیژ دەبن، چونكە بەسەر هەڵدانی راستەوخۆی ئەو گرژی‌و هەڵچونەبە میكانیزمی جێ گۆركێ یان بەشێوازێكی تر گواستنەوە لەمرۆڤێكە وە بۆ مرۆڤێكی تر بەكاری دەهێنن.–خوێندكار كەبۆتە هۆكاری دەمارگیری مامۆستاكەی یان بەڕێوەبەرەكەی ئازاری جەستەییان داوە، بەلام

ناتوانێ بەرامبەر بەوان رەتدانەوەی هەبێ لەئەنجامدا لەگەڵ هاوپۆلەکانی کێشە دروست دەکات بەیەکدا هەڵدەفرژێن یان لەماڵەوە بەرامبەر دایکو باوکیان ئاڵوز دەبن.

شێوازێکی تری گواستنەوە(جێگۆڕین،) لەوەسواسیو دوودڵیدا بەرچاودەکەوێ ؟مرۆڤیوەسواسو رەشب بەردەوام دەستی خۆی دەشۆرێ دووبارەواهەست دەکات خاوێن نەبۆتەوە، لێرەدا سۆزو سەرهەڵدانێك کە مرۆڤ لەئەنجامی پێشویدا لەوبوارەدا ئالودەیی ئەخلاقی پەیداکردووە،بەباوەرەوە گواستویەتەوەبۆپیسبونی جەستەیخۆی، ئەو تاقیکردنەوەی پێشووەکە هەستی تێگەیشتن دووبارە دەکاتەوە.

هەستی دەمارگیری منداڵ بەرامبەر بەدایكو باوك، لەوانەیە ئەوەندە توندوتیژبێت کە نەتوانی بەشێوازێکی تێگەیشتوانە خۆی لێ لابدات، ناچار بەهۆی قەرەبوکردنەوەو هەستی نەفرەتو بێزاری لەدایكو باوك بۆ کەسێکی هاوشێوەی ئەوان دەگوێزێتەوە بەتێگەیشتویی خۆی، خۆی لەوە دەپارێزێ کەبەرامبەر دایكو باوکی بەکاری بێنێ.

-کەسێك کەبەرامبەر کەسێکی رێزدارو خۆشەویستی خۆی لەئیشوکاردا رەقیبی ئەوە هەستی نارەزایو بێزاری هەیە، لەوانەیە ئەو دەمارگیرو بێزاریە بەرامبەر بەکەسێکی تر دەربڕێ کە هیچ مافێکی بەسەریوە نییە، یان بەسەر ژنو منداڵەکانیا تەنانەت بەسەر سەگەکەیدا.

وەك باسمانکرد لەوانەیە فەرمانبەرێك لەلایەن بەرپرسەکەیەوە ئازار درابێ توشی بێزاری دەبێت بەو بێتاقەتیەوە بگەڕێتەوە ماڵ بێ ئەوەی ئاگای لە خۆی بێت کەلەبەرەپرسەکەی بێزارو توورەیە، رەخنە لەهاوسەرەکەی دەگرێ لەمنداڵەکانی تورەدەبێت بەمشێوازە دەمارگیرو بێزاری لەسەرچاوەی

بەدیهێنەرەوە بەرەو لایەكی تردەگوێزێتەوە زۆرجار مرۆڤی بێتاوان توشی كێشە دەبێت.

-مندالێك كەلەدایكو باوكی بێزار بووە بەسودوەرگرتن لەو میكانیزمە، بوكەشوشەكەی لەجێی ئەوان حیساب دەكات بە مشتو پێلەقە دەیشكێنێ بەو شێوازە ئارامی دەدات بەخۆی داخی دڵی خۆی بەو دەرێژێ.

-تێكۆشانی سەرەتایی خۆناسینو كەسایەتی، سودوەرگرتن لەگۆڕانكاری لەلایەن كەسایەتی بنەماڵەوە، بەرەو لای كەسێكی تر لەدەرەوەی ئەو بنەماڵەیە ئاراستە دەكرێو دەگوێزرێتەوە. ئەگەرئەو گۆڕانكارییە بەسەر كەوتویی ئەنجام بدرێ، هەموو بوارەكانی سۆزو خۆشەویستی بەرەو خاڵێكی تر بگۆڕێ، سەركوتكردن زیادەیە، چونكەویستی نابەجێ بەكارهاتوو لەدەرەوە پەسەند كراوە.

(د.كلیفۆر) ئێستە یادی شتێك دەكاتەوە كەبەشەفافی میكانیزمی گۆڕین نیشان دەدات.

نەخۆش قەسابێكی گەنج بوو كەبەردەوام لەسەربڕینی ئاژەڵ لەزەتیوەردەگرت شتێكی خراپ نییە ئەگەر ئەنجامەكەیوەربگرین كە ئەوگەنجە بەڕەواڵەت گەنجێكی بێ بەزەیی نەبوو، بەلآم هەستی بێ بەزەیی زۆر لەناخیدا هەبوو ئەو گەنجە قەسابی دوكانێكی مەعرەز بوو جێگای كڕینو فرۆشتنی ئوتۆمبێل كەبەشێكی زۆر بەرفراوان بوو لەوێدا قەسابی دەكرد، بەرپرس بوو لەبەڕێوەبردنو پێشكەوتنی ئیشەكەی، ئەگەر سستیەك لەئیشەكەیدا روویبدایە بەرپرسەكانی بەتوندی ئیدانەیان دەكرد، بۆبەدبەختی دوكانێكی قەسابی كەكرایەوە لەمەعرەزێكی نزیك بەوان كەرەقیبو نەیاری ئەمان بوو، داهاتی ئەم بەتەواوی هاتە ئاستێكی نزم ئەوەبووە هۆكاری ئەوەی خاوەنی مەعرەزەكە

لیژنەیەك پێكبێنێ بۆ لێكۆڵینەوە تاكوبزانن ئەو قەسابە بۆ داهاتەكەی وەك جاران نییە،لیژنەكە زۆربەتودنی سەرزەنشتی ئەویان كرد ئامادەنەبوون‌وتەكانی ئەو بە هەند وەربگرن كە دوكانی ئەو قەسابە تازە بۆتە هۆكار بۆ كەمبونی داهاتەكەی، كردەوەكەیان دوور لەهەموو یاساو رێسایەكی مرۆڤایەتی بوو قەسابەكە زۆر بێزار بوو بەلاَم نەیتوانی هەستی بێزاری دەربڕێ‌و بیخاتە بەرچاو، بەلاَم بەوحاڵەش لەسەر ئیشەكەی لایان برد هەرچەند دەیویست تورەی‌و بێزاری خۆی ئاشكرا نەكات،چاوی كەوت بەكێردی قەسابیەكەی‌واتە چەقۆ گەورەكە، كەلەسەرمێزەكەی بوو. بەلاَم خۆراگربوو، لەكۆتایدا بەخۆی دەوت خۆزگە ئەمانەم داركاری دەكرد یان بەم چەقۆیە دەمكوشتن، چەند رۆژێك لە وە دواوردەوردە ترس كەوتە دڵییەوەوای بیردەكردەوە رۆژێ دەبێ بەو كاردە كەسێك دەكوژێ یان برینداری دەكات بۆیە لەهەموو جۆرە چەقۆیەك دەترسا تەنانەت لەچەقۆی چێشتخانەكەش، دیارە ئەو قەسابەویستویەتی كەسێك لەوانە بكوژێ كە لەگەڵیا بێ‌ویژدان بوون، بەلاَم بۆی نەگونجاوە، ئەو ترسەی گواستەوە بۆسەر چەقۆكەی بیری لەوە دەكردەو نەبا رۆژێك بەچەقۆ كەسیك بكوژێ یان برینداری بكات بۆیە هەمووكاتێ لەچەقۆ دەترسا، بەشەفاق دەردەكەوێ كەچۆن‌ویست‌و ئارەزووی بەرهەڵستكراو لەوانەیە ترسێكی گەورە دروست بكات، چۆن دەگوێزرێتەوە ویستوئارەزووەكانی بەرهەڵستدەكرێ.

-نمونەیەكی تر كەباشتر نیشانی دەدات گواستنەوە لەشتێكەوە بۆ شتێكی تر لەبارەی گەنجێكەوە كە دایكی رێگرە لەبەردەم شایی بۆ دەستنیشان كردن‌و عەلقە لەدەست كردنی دەستگیرانەكەی، ئیشی بۆ ئەوە دەكرد ئەو ئیشە تێك بدات تاكو نەبنە هاوسەر، ئەو گەنجە بووە دەست خۆشی ئەوە هەناسەی‌وەك پێویست هاتووچۆی نەدەكرد هەناسەی توند بو هەمو نەخۆشخانەكانی لەندەن

ئەوانەی پەیوەندیان بەنەخۆشی (رەبۆ)وە هەبوو بەلأم لەهەموو تاقیگاکان نەخۆشییەکیان بەدی نەکرد لەوێش ناردیان بۆ پشکنینی لوتو قورگو گوێ لەوێش ئەنجامێکیان دەست نەکەوت، بۆیە بەناچاری چووەلای پزیشکی دەروونناسی ئەوان پاش لێکۆڵینەوە بۆیان دەرکەوت کە ئەوکورە هیچ نەخۆشییەکی نیە تەنیا بەرهەڵستیو نەیاری دایکی نەبێ کەوبۆتە کێشە لەبەردەم هاوسەری کردنی ئەودا، ئەوترسە گوا ستراوەتەوە بۆ نێو هەناسەو دەروونی ئەو، کاتێ دەتوانێ ئارامو ئاسودەبێت بەربەست لەبەردەم کێشەکەیدا نەمێنێ، ناتوانین بڵێین هەناسەدان بۆتە جێگری ئەو هەڵچونو بێزارییە، بۆیە دیارە کە ئازاری هەناسەدان کەمترە لەئازاری بەرهەڵستی دایك بۆ ئەو هاوسەرییە.

-دەبێ ئەوەمان لەبیربێ کەجێ گۆڕین یان گۆڕانکاری هەموو کاتێ بەرهەمی سەرکوتکردن نییە، ئەوە لەوانەیە لەبێ هیواییەوە سەرچاوە بگرێو ئەنجامی هەبێ، ئەگەرویستو ئارەزوویەك بەهۆی بەربەستی دەرەکی بەئامانج نەگاتو رازی نەکرێ، سەرکوت نەکرێ لەوانەیە بەرازیبونێکی کەم قەرەبوو بکرێتەوە، گومانی تێدانیە کەهەر جێگرێكو جێ گۆڕینێك دەستنیشان کردنی ریکەوتنە. هەڵبژاردەی دووەم لەو روانگەیەوە بەکارهاتووە پەسەند کراوە کەبەراستی ئەو داواکاریە ، لەدڵەوە پەسەند نەکراوە،یان بەربەستێکی دەرەکی بەرهەڵستی کردووە رێگەی لەو گرتووە،کەواتە نرخی جێگرتنەوە یان گۆڕینی شتێك بەشتێکی تر،کەمەبەستێکە تەنیا بەرەوشی تاقیکردنەوەی ئەوە لێك بدرێتەوە.

سودو زیانی گۆڕانکاری لەمەبەستێکەوە بۆ مەبەستێکی تر

میکانیزمی پارێزگاری گۆڕانکاری جاریواهەیە بەسوودە، چونکە ئەو مرۆڤەوالێ دەکات ئازارەکانی سۆزو خۆشەویستی بێ ئەوەی ئاراستەی سەرچاوەی سەرهەڵدانەکە بکات، بەسەرکەسێکی تردا خاڵی بکاتەوە کەبێ ئاگایە لەهەموو شتێك بەو رێگەیە لەخەتەری لەدەستدانی پەیوەندی باشو تۆڵە سەندن لەوسەرچاوەیە کەدیارە کەسێکی بەتواناترە خۆلابدات، بەم پارێزگاریە ئەو مرۆڤە لەکێشەی زیادەرەوی بەئازار بەرامبەر بەکەسی خۆشەویست یان بەتوانا خۆ دەبوێرێ، منداڵێك هەستی بێزاریو دەمار ی خۆی بەسەر شتومەکی یاریەکانی یان هاورێکانی قوتابخانەکەیدا خاڵی دەکاتەوە هەستی بێزاری بەرامبەر بەدایکی کەئەوی تەمبێی کردووەئازاری داوە دەپارێزێو دەشارێتەوە. لەزۆر لەونمونانەدا ئاڵوگۆر دەبێتە هۆکاری سەرکوتکردن بەتایبەت لەهەر جێگەیەك دەمارگیری ئاراستەی کەسێکی خۆشەویست بێت.

–بەداخەوە پارێزگاری لەئاڵوگۆڕدا زۆرجار بەنرخێکی گران تەواو دەبێ بۆنمونە کاتێ فەرمانبەرێك ئازاری دەستی بەرپرسی ئیدارەکەی بەسەر ژنەکەیدا خاڵی دەکاتەوە لەوانەیە لەسەر ئیشەکەی سەرکەوتو بمێنێتەوە بەلام ئەم کردەوەیە بەتێکچونو ئاڵۆزی بنەماڵەکەی تەواو دەبێ، هەروەها سودوەرگرتن لەو شێوازە بەرگریە نارەوایە و لەکۆمەڵدا دەبێتە بەربەست لەبەردەم پێشکەوتنی

كۆمەڵگدا بـەجۆرێكی گـشتی رو بـەرو بـون لەگـەڵ راسـتیدا، لەهەرجێگەیـەك بتــوانرێ ســادەترو ســەلامەتتر لــەوە خۆلابــدەی بــەهۆی گۆڕانكارییــەوەوەك ئاراستەی تۆڵە لەكەسێكی دژ بەتۆ بۆ كەسێكی بێ تاوان.

((ئاراستە گۆڕین لەشتێكەوە بۆ شتێكی تر لەكاتی خەو بینین لەخەوتندا))

چۆنیەتی خەوبینین یەكێكە لەسەرنج راكێشترین بواری جێگـۆڕین بـەو جـۆرەی كە مرۆڤ نەتوانێ‌ویستو ئارەزووەكـانی خـۆی بـەدی بهێنێـت یـان باسـی لێـوە بكـات لــە خــەودا دەیبینێ،بەشــێك لــەوەی لەخــەودا بینیویــەتی لــەیاد یــا دەمێنێتــەوە لەوانەیــە جێگــەی بەشــێك لەویــستو ئارەزووەكــانی پێــشوی بگرێتەوە.

هەسـتكردنی ئـازار خـۆ پێـەوكردنو خـۆراگری دووبـارە لەراسـتیدا لەوانەیـە جێگرەوەی ئیشێك یان ترسێك بێت كەبەشێوازێكی رەمزی بیركردنەوە شـكۆفە دەكات.

لەبواری جێگرەوە كەشێوازی جیابوونەوەیە ئەوە بـەجێگۆڕین هاكـەزایی باسـی لێوە كرا لەئەنجامدا سەربەخۆ ئازادانە باسی لێوە دەكرێ.

ئاراستەی گەڕانەوە بۆ دەورانی منداڵی

لەدەورانی منداڵیداویستو ئارەزووەکان ئاسانترەو بڕوای زیاترە، هەر لەبەر ئەوە مرۆڤ لەراستیەکانو روداوە ناخۆشەکان لەئێستادا پاشەکشەی کردووە دەگەڕێتەوە بۆ کاتو دەورانی منداڵی ئەو مرۆڤەی لەو میکانیزمە سودوەردەگرێ دڵنیایە توانای بەسەر کێشەو رووداوەکاندا نییە دێتەوە یادی کە دەورانی منداڵی ئەو کێشانەی نەبووە لەکاتێکی خۆشترو باشتردا ژیاوە بەپێویستی دەزانێو لەخۆی بپرسێ بۆ نەگەڕێتەوە بۆ ئەو دەوروزەمانە کە پڕبو لە لەزەتو خۆشی؟ لەو رووەوە گەنجەکان دەگەڕێنەوە بۆ دەورانی منداڵی کە پڕبووە لەخۆشیو شادی، هەروەها مرۆڤی پیرو لاواز پەنا دەبەن بۆ دەورانی گەنجیو منداڵی تێدەکۆشن هەرچۆنێك بێت لەوبوارەدا بمێننەوە تاکو لەئاستی نارەزاییو نارەوایی ئیستا پارێزراوبن.

هەرچەند پەنابردن بۆ رابردووەك مادەیەکی بێهۆشکەروەهایە کەکەمێك کێشەو ئازارەکانی دەروونی کەم دەکاتەوەو دوری دەخاتەوە بەلاَم چارەسەری دەردو ئازارەکانی ناکات رەگو ریشەی ئەو ئازارانە هەردەمێنێ.

بێ ئومێدیو گەرانەوە بەرەو دواوە

كاتیٚ ویستو ئارەزووەكانی مرۆڤ لەگەڵ ئەو بارودۆخەی كە هەیە نەگونجاوبیٚ ئەو مرۆڤە لەویستو ئارەزووەكانی دەروونی خۆی سەركەوتونەبێت دوچاری بیٚ ئومێدی دەبێت، ئەوهۆكارەوادەكات ئەومرۆڤە بگەڕێتەوە بۆ كردەوەكانی پێشوی .

بۆ نیشاندانی لاوازیو بیٚ ئومێدی گەڕانەوە بەرەو دواوە تاقیكردنەوەیەكی زۆری لەسەر كراوە، بۆ نمونە یەكێك لەوانە باس دەكریٚ،كە لەبواری سی منداڵ لە ژورێكی تایبەت كەوتە بواری تاقیكردنەوەو توێژینەوەو پیاداچونەوە.

بۆ هەریەكێك لەوانە لەبواری یاریكردندا دەرەجەو نیشانەیەكیان دایە پەردەیەك كەلەنێوانی ئەوانو ژورێكی تردا بوو لادرا منداڵەكان چوونە ئەو ژوورە كە كەلوپەلێكی زۆری یاریكردنی تێدا بوو منداڵەكان بۆ ماوەی پانزە خولەك لەوێدا بوون تاكو بەو كۆمەڵە شتومەكە تازە یاری بكەن، دووبارە منداڵەكان چونەوە ئەو ژوورەی لەپێشدا لیٚ بون، بەلاًم بەینی ژورەكان جامخانە بوو كەلوپەلەكان دیار بوو بەلاًم نەیاندەتوانی دەستیان بیگاتیٚ هۆكاری ئەو كەلوپەلە جوانانەو دور لەوەی دەستی ئەمانی پیٚ بگات لەواندا هەستێكی بیٚ ئومێدی سەری هەڵدابوو تاقیكەرەوەكان لەدەرەوەی ژورەكە تەماشای شتومەكی یاری منداڵەكانیان دەكرد ئەنجام ئەوەبوو كەیاری منداڵەكان بەشێوازێكی تایبەت لەجۆری دروستكردنو بەكارهێنان كەوتبوونە دواوە منداڵەكان بەدەورێكی

تازەتر لەتەمەنی خۆیان گەڕابوونەوە بۆ خوو رەوشتی پێشوی خۆیان. کەسێك کەبۆیەکەم جار ئیشارەت بەو رەتدانەوەیە دەکات (فرۆید)ە کە ئەوە بەیەکێك لەرەوشی ناپەسەند دەزانێ بەرامبەر بەکارەکانی لەگەڵ بێ هیوایی‌و بێ ئومێدی، لەوباوڕەدایە هۆکاری گەڕانەوە بەرەو دواوە گەورەترین هەرەشەیە لەئاسودەیی‌و ئارامی تاکی مرۆڤ، زانینی رەوشی بەربەرەکانی بەوهۆکارە ، چونکە لەمنداڵیدا زۆر لەمرۆڤەکان توشی بەسەرهاتی‌وەك باوك مردن مردنی خۆشەویستانی دورکەوتنەوە لەماڵی خۆیان، هەروەها هاتنی منداڵێکی دیکە بەدوای ئەودا حەسودی بەرامبەر بەو روبەرو بوونەوە لەوهەلومەرجەداو گەڕانەوەی منداڵ بۆ تەمەنی پێشوی‌وك منداڵی بچوك دەگری‌و سەرینەکەی خۆی تەڕکردوە، یان بەهانەیەکی تری گرتوە،لەوبوارەدا هەڕەشەی ئاسودەیی، یان پێویستی ئەو مرۆڤە بەئاسایش‌و ئاسودەیی.

-لەگەورەیدا بەسەرهاتی هاوشێوە یان هۆکارێك کەپێویستی بەپشت بەستنە بۆ ئەوەی ئەو مرۆڤە توندو تۆڵ بکات دەبێتە هۆکار بۆ گەڕانەوە بەرەوئاستی منداڵی‌و کردەوەی منداڵانە لەودا.

پێویستی پشت بەستنو گەڕانەوە بەرەو دوا

لەوانەیە هۆکاری پەیوەندی لەنێوان پشت بەستنو بڕوا بەخۆبوون،گەڕانەوە بەرەو دواوە ئەویە کەمرۆڤێکی تازە لەدایك بوو زیاتر لەهەموو بوونەوەرێکی تر، پاریزگاریو چاودێری دەکریّ ئاراستەو چاود یری کردنی ناوبراو دووبارە کەم ئەندامی چۆنیەتی رەوشی ئەو تازە لەدایك بووە بەشێوازێك ئەگەر بەباشی ئاگاداریو پارێزگاری لێنەکریّ ژیانی بەردەوام نابیّ چونکە ئەو مەوجودێکی لاوازە ماوەیەکی زۆری دەویّ چاودێریو پارێزگاری لیّ بکریّ تاکو پلە بەپلە دەگا تە ئەو ئاستەی خۆی دەناسیّو ببێتە کەسێکی سەربەخۆ هەرلەبەر ئەوە کەدەورانێکی درێژخایەن پشت بەستنو بڕوا بوون بەدایكو باوكو دەورووبەر هۆگریو پەیوەندی پەیدا دەکات کەلە گەورەبوونیدا پچرانی ئەوانە شایەنی قبولّ کردن نییە، بەردوامبوونی ئەو زنجیرەیە پەیوەندی سۆزو خۆشەویستی، بڕوا بەخۆبوون بۆ ئەو کەسە خۆشو بەچێژە، هەرکاتیّ لەبەرامبەر کێشەی ژیاندا بیّ توانا بێتویستو ئارەزوی ئەوەیە بگەرێتەوە بۆ دەورانی بیّ خەبەری مندالّی ،

ئەو حالّەتە لێکدانەوەی بواری دەروونیەلەزیندانەکانی زەمانی شەردا نوسرابوبەباشی دەتوانی ببینی ولێی تێبگەی

(زیندانییە کانوەك مندالّ توانایان نەبوو بۆ داهاتوی خۆیان بەرنامەیەك دابنێن، هەروەها لەزەتو خۆشییەکی کەمیو کاتی بۆ لەزەتو ئاسودەییەکی

بەردەوام لەداهاتوودا لەدەست بدەنووازی لێبێنن، زۆر بێژیو لافو گەزاف ئیشی ئەوانە بووە کاتێ دەردەکەوێ کە درۆیان کردووە،وەك منداڵ هەست بەشەرمو حەیا ناکەن کردەوەی ئەوانە شێوازێکی منداڵانەو سەرەتاییان هەیە)

خەوو گێڕانەوەواتە پاشەکشە

خەوو خەوبینین سادەترین سەرهەڵدانی(پاشەکشە)ن واتە گەڕانەوە بەرەو دواوە، بەشێوازێکی بنەرەتی وابەستەو پەیوەندەبن بەژیانەوە.

لەخەودا، بیروهۆش لەئاستی دەرەکی بەتەواوی پەیوەندی دەپچڕێ، ئەو شێوازە لەبیرچونەی پێش لەدایك بوونی دووبارە تازە دەکاتەوە.

ئەو حاڵەتە منداڵییەی کە مرۆڤ بێ ئاگا لەسکی دایکیدا کردوویە تێگەیشتنی تەبیعەتی خەوتنە، بێ ئاگایی دووبارە لەکاتی خەوتندا تەقریبەن دەچێتەوە دەورانی منداڵی خەوبینین گەرانەوەیە بۆ شێوازی بیری منداڵانە نرخی ئیسراحەتی خەوتن بەتەواوی بەرامبەر بەحاڵەتی گەرانەوە بەهێز بووە.

((نمونەکانو شێوازێك لەگەڕانەوە))کردەوەی ناپەسەندو بەدرەوشتی گێرە شێوێنی منالآنە کە لەمرۆڤی بەتەمەندا سەرهەڵدەداو بەدی دەکرێ خۆ بەسوك نیشاندان وەك تەمەنی منداڵی لاوازترین سەرهەڵدانی گەڕانەوەیە بۆ دەورانی منداڵی کەهەموو جێگەیەك دەتوانێ شاهیدی ئەوەبێت.

-(سادقی هیدایەت) لەگۆڕەپانێك لە (بف کۆر) ئەوویستە لەخۆ بێ خەبەرە بە پاشەکشەی دەروونی، بەباشی دەخاتە رو.کێشەو ناخۆشیەکانی دنیای تازە لە(من) دروست بوو، یەك دنیای نامۆ کەناتوانرێ لە ئاستێکی باشدا لێکبدرێتەوە هەستم دەکرد بوومەتە منداڵ،هەر ئێستە کەخەریکی نوسینم، لەم هەستو لێکدانەوەیەدا بەشداری دەکەم، هەموو ئەو لێکدانەوەیە پەیوەندی

بەئێستەوە هەیە شتێکی رابردوو نییە.خۆزگە دەمتوانیوەك زەمانێك کەمندالو نەزانم بووم بە ئاسوودەییو بێ بیرکردنەوە تێر بخەوم.

-مندالێك کەلەرابردودا لەمژینی پەنجەی یان پشتی دەستی لەزەتیوەرگرتووە ئێستە چۆتە قوتابخانە کاتێ بەرەو ر وی کێشەیەك دەبێتەوە کە دەبێتە هۆکاری ترس بۆ ئاسودە کردنی دلی خۆی دەگەڕێتەوە دەورانی مندالی یان پەنجەی دەمژێ یان پشتی دەستی یانوەك خووی مندالی پەنجە دەخاتە لوتی.

زۆرجار بینیومە لەحالەتی نائاساییداوەك ئاگر کەوتنەوە، لافاو، بوومەلەرزە، هاوشێوەی ئەوانە، کۆمەلێك کەتوشی ترس بوونوەك سەرلێ شێواو بەملاو بەولادا رادەکەن هاوار دەکەن داوای یارمەتی دەکەن، ئەو کردەوەیەوەك کردەوەی منالانەوەهایە لەکاتی ترسدا داوای یارمەتی لەدایكو باوکیان دەکەن یان لەدەورووبەرەکەیان تاکو لەو کێشەیە رزگاریان بکەن، کەواتە هەریەك لەو سەرهەلدانو رەتدانەوەیە، راکردن داوای یارمەتی و فریاکەوتن، پەیداکردنی رێگەی خۆ رزگار کردن، لەوانەیە لەجێگەی خۆیدا بەسودبێت، بەلام لەوبوارەدا رەتدانەوەی ناوبراو بەشێوازێکی گونجاو لەگەل یەکتردا هاوکارنین، داوای یارمەتیو پشت بەستن بەکەسانێکی تر کەبەشێوازێکی ئارەزوی بنەرەتی سەرهەلدەدات.

هەندێ کات بوکەجوانەکان، کەبەیەکەم کێشەی ژیانی هاوبەشیان روبەرو دەبن،پەنادەبەن بۆ مالی دایکیان لەبەرپێیاندا دەکەونووەك دەورانی مندالی دەگرین داوای یارمەتی دەکەن.

ئەو رەتدانەوەیە بەباشترین روبەروبونەوەیویستو ئارەزوی گەورەو بەتەمەنەکان بۆ گەرانەوە بەرەو دەورانی رابردوو نیشان دەدات " بەزۆری

دەبینن کاتێ ژنان توشی کێشەیەك دەبن لەژیانداو روبەروبونەوەی سۆزو خۆشەویستی لەنێوان خۆیان‌و مێردەکانیان، دەوکەونە گریان‌و هاوار" پشت بەستن تێنەگەیشتوانە بەمیکانیزمی پاشەکشەو گەڕانەوە بەرەو دواوە تێدەکۆشن بەسەر مێردەکانیاندا سەرکەوتووبن ئەوەی دەیانەوێ بیکەن، هۆکاری گەڕانەوە بۆ دەورانی منداڵی‌و سەرهەڵدانی گریان دیارو ئاشکرایە کە ئەوان لە زەمانی منداڵیدا ئەوەی‌ویستویانە لەرێگەی گریانەوە پەیدایان کردوە ،بەوگریانە کەلوپەلی یاریان بۆ کڕدراوە، بەگریان رێگەیان پێدراوە بچنە کوچەو کۆڵان یاری بکەن، بەگریان سەرنجی دایکوباوکیان بۆ لای خۆیان راکێشاوە، ئێستاش کە گەیشتونەتە ئەو تەمەنە، ئەو شێوازەی لەمنداڵیدا بەکاریان هێناوەو سودیان لێوەرگرتوە بەکاری دەهێنن دەگەڕێنەوە بەرەو دواوە.

گەڕانەوە بەرەو دواوە لەکاتی لەدایک بوونی منداڵێکی تردا

منداڵ لەکاتی لەدایکبونی منداڵێکی تر بەدوای ئەودا بەزۆری روو دەکەنە ئەو میکانیزمە تاکو ئەوەی لەپێشدا پێی رازیبوە و ویستویەتی دووبارە پێی بگاتەوە ،یەکەم منداڵی هەر بنەماڵەیەك، لەکاتی لەدایکبوونی منداڵکی تردا خۆی بێ ئەوەی کە بزانێ چی دەبێ خۆی دەباتە ئاستێکی بێ سۆزوی وا هەست دەکات ئەو سۆزو خۆشەویستیەی لەپێشدا هەیبووە گوێزراوەتەوە بۆ ئەو منداڵەی تازە لەدایك بووە، ئەو بەدوژمنو بەبرهەڵستیکار دەزانێ،ئێستە منداڵی دووەم لەباوەشی دایکیدایەو باوکی خۆشی دەوێ، خزمەکانیان وەك جاران روناکەنە ئەو ئیتر خۆی بەزیادە دەزانێ بۆیە لەخوشكو براکانی تری تورەیەو رقی لێیانە یەکسەر بۆ نەهێشتنی ئەو ئازارو بێزارییە پەنادەباتە بەردنیای بێ ئاگای دەورانی منداڵی تێدەکۆشێ سەرنجی دایکو باوکی بەلای خۆیدا رابکێشێ.

ئەو لەوانەیە کەم قسەبکات، یان درەنگ قسەبکات، یان درەنگ بەرێگەدا بڕوات، یان وەك منداڵێکی کەمئەندام خۆی بەزەویدا بدات، یان پەنجەی دەستی بمژێ یان بەسەری زمانی قسە بکات، یان جێگەی خەوتنەکەی تەڕبکاتو پیسی بکات، تاکو دووبارە سەرنجی دایکو باوکی بەلای خۆیدا رابکێشێو هەست بەسۆزو خۆشەویستی بکات.-بەبڕوای کلینکی راوێژکاری دەروونی

یەكێك لەهۆكاری سەرهەڵدانی پیس بوونی جێگەی منداڵ كە ماوەیەكی زۆر بو ئەما بو سەرهەڵدەداتەوە دووبارە جێگەی خەوتنەكەی تەڕو پیس دەكات، گەڕانەوەی ئەو بۆ ئاستێكی زۆر لەوە منداڵترە كە ئێستە تێیدایەتی منداڵكی تەمەن چوار ساڵ كەماوەیەكی زۆرە شەو جێگەی نوستنی خۆی تەڕ نەكردووە بەلەدایك بوونی ئەو منداڵە تازەیە كەئەو بە داگیركەر دەزانێ هەست بەنەمانی كەسایەتی خۆی دەكات لەبەر هۆكاری ئەو نائارامییە ئاستی دادەبەزێ بۆ ئاستێكی نزمترو سەرەتایی كەلەوانەیە داوای شیری دایكی بكات یانوەك منداڵێكی بچوك قسە بكات یان توشی نەخۆشی ببێت یان كەم خۆراكی.

سوود وەرگرتن لەزیادەڕەوی

بینیمـان گەڕانـەوەوەك هـەموو خۆپارێزییـەکی دەروونـی (مـن) لـەبواری هەڵومـەرجێکی دیـاریکراودا لـەمرۆڤێکی سـالمدا بەرچـاوبکەویّ، گەڕانـەوە لەیاریەکان، پشودان، سەیران‌و سەفرە، رۆڵێکی بەرچاویان هەیە، بازرگانێك کە رۆژێك بەهیلاکیو ماندوبون بەسەربەرێت لەیاریکردن یان لەهـەر بـوارێکی تـردا، یەکسەروەك منداڵێك هەڵسوکەوت دەکات، رێبازی منداڵانە دەگرێتەبەر ئەو لـەو بوارەدا دەکەوێتـە دژایـەتی‌و پێشبڕکیّ، بڕوای خـۆی لەئیـشەکانی دەروونـی‌و جەستەیی کە پەیوەندیان بەئیشی رۆژانەی ژیانی ئەوەوە نییـە پەیـدا دەکـات، ئـەو جـۆرە بڕوابەخۆبونـە گەڕانەوەیـە بـەرەو دواوە دەبێتـە هۆکـاری ئـارامی هەمووئـەو کێشە دەروونیانـەی ئـەو، بەپێویـستی دەزانـیّ کەبـەجۆرێکی کـاتی خۆی بداتە دەست ئارەزووەکانی پاشەکشە کەلەهەموو کەسێکدا بـوونی هەیـە ئازاری مانـدوو بەونەکـەی ئـارام دەبێتـەوە دەێتـە ئاسـتێکی نـزم کـاتیّ کـەبۆ ئیشێکی رۆژانە خێرایی پێویستە لەودا تـازە دەبێتـەوە. بـەڵام ئـەو مرۆڤانـەی زیـاد لەپێویـست سـود لـەمیکانیزمی پاشەکـشەوەردەگرن ئەوانـە کەسـانێکی دەروونـین باوەڕیـان بەکەسـایەتی خۆیـان کەمـە هەرلەبـەر ئـەوە توانـای دۆستایەتی‌و گونجاندنیان لەگەڵ کەسانێکی تـردا نییـە، ئـەو جـۆرە مرۆڤـە زۆر درەنگ و بەرەشبینیەوە بیروباوەڕی کەسانێکی تروەردەگرن هیچکاتیّ‌ئارەزوی وەرگرتن‌و تاقیکردنەوەی تازەیان نییە، هەروەرها بەهۆی شێوازی دڵنیـا بـوون

لەخۆیان تێدەكۆشن خۆ لەروبەروبوونەوەی تازە لابدەن.ئەو كەسانەی بۆسودوەرگرتن لەمیكانیزمی گەڕانەوە زیادەڕەوی دەكەن بەردەوام بیر لەرابردوو دەكەنەوە لەداهاتو دەترسن‌و هەراسانن لەوانەیە زۆر لەمرۆڤەكان لەداهاتو بترسن‌و روبكەنەوە رابردوچونكە ئەوەی رابردووە ئاشكراترو بەرچاوترەو لێی دڵنیان وەی لەوەی لەداهاتو رو دەدات بەلاّم مرۆڤی سالم لەوانەیە لەداهاتو بێزار نەبێت ئارەزوو دەكات بەباوەشی كراوەو سنگێكی فراوانەوە بەرەو رووی ئەوە دەچێت،بەلاّم كەسێك كە زۆر پابەندە بەرابردووەوە حەزو ئارەزو ی لەروبەر وبو نەوەی داهاتوو نییە.

لەبارەی كەسێكەوە كەرابردوو بەتەنیا بەچارە سەری كێشەكانی دەزانێ‌وردەوردە پەیوەندی خۆی بەژیانی واقیعەوە پچراندوە، پەنا دەبات بۆ رابردوو بەتایبەت دەورانی منداڵی لەكۆتاییدا لەوانەیە توشی نەخۆشی هەراسانی‌و رەشبینی ببێت، لەبەینچونی پێناسەی كەسایەتی وسەرهەڵدانی لەمرۆڤی بەتەمەندا، بەشێوازی گەڕانەوەی تەواو بۆ دەورانی منداڵی بەكار دەبر ێ ، بەجۆرێككەئەو كەسە ناتوانێ خۆی بشۆرێ‌و جلەكانی لەبەر بكات، خۆی‌خاوێن رابگرێ كردەوەكانی بەتەواوی دەچێتە ئاستی منداڵێكی ساوا.

-شایەنی‌وەبیرهێنانەوەیە،سەرهەڵدانی گەڕانەوە بۆ دەورانی منداڵی هەموو كەسایەتی ئەو مرۆڤە بەیەك مەرحەلە لەمەرحەلەكانی پێشوو پاشەكشە ناكات، لەوانیە تەنیا كەمێك لەهەستو بیرو بۆچونی كردەوەكانی خۆی پاشەكشەپێ بكات بگەڕێتەوە، دەورای رابردوو، هەروەهالە شێوازی شەخسەیت‌و كەسایەتی و بەرەو پێشچونی خۆی بەردەوامبێ، هەرلەبەر ئەوە لەوانەیە نەخۆش شێوازی كردەوەكانی‌وەك مرۆڤێكی ئاسایی وابوبێت لەهەمان كاتدا كردەوەی دەورانی شیر خۆری‌و كاتی منداڵی لەخۆیدا نیشانبدات.

پارێزگاری خۆ دزینەوە

خۆدزینـەوە یـان خـۆلادان گـەورەترینو بـەردەوامترین رەتدانـەوەی شـاراوەی پارێزگـاری دەروونییـە، کـاتی روبـەرو بوونـەوە لەگـەڵ کێـشەیەکدا زۆر لەمرۆڤەکان بەشێوازی جۆر بەجۆر بەگوێرەی توانا خۆ دەپارێزن، زیادەرەوی لە بواری جنسی چەنەبازیو زۆر بێژی، درۆکردن، تووڕەبون،خەوی زۆر، قومار، نەخۆشی دەروونی، فاحیشەگەری، لاشە فرۆشی، خۆکوژی، دەست بردن بۆ پـیلان گێـڕیو هەرەشـە، لـەزەت لـەخۆورگرتن، خـەیاڵ پـلاوی، پێـداگری بـە هەزاران جۆر کردەوەی زیان بەخشو منداڵانە، تێدەکۆشن رەنجو ئازارەکانیـان لەبیربەرنەوە یان خۆیان لەکێشەو ململانێی دەوروبەر دوور بخەنەوە.

-هـەروەها کـە نیـشارەتمان بـۆ کـرد پارێزگـاری خۆدزینـەوە سـەرهەڵدانی جۆربـەجۆری هەیـە. بـەڵام بەشـێوازی توێژینـەوە تاقیکردنـەوە نیـشانی داوە رازیبونی گۆڕاو ویستو ئارەزووەکانی مرۆڤ و بـەئامانج نەگەیـشتنی لـەوبوارەدا بەهۆی پارێزگاری خۆدزینـەوە پێویـستیەکانی ئارامبوونـەوەی ئـەو، هـیچ کـات جێگەی دڵنیا بوون نییە.

(سادقی هیدایـەت) کەبـچوکی بەرامبـەر بـە (خـەیام)نیـشاندەدات، بەپێەوانـەی (خـەیامی گـەنج)کەلـە سـەرهەڵدانی مـەیو تریـاك تـەواوی کێـشەکانی دنیـا تێـدەگاتو لێکـی دەداتـەوە، هاوکـات لەگـەڵ (خـەیامی پـیر)دا لـە پێـشەکی

کتێبەکەی (بوف کۆر) رازیبونی گۆڕاو خۆ دزینەوەی ئارام کەرەوە بەشەفافیو ئاشکرا قسە دەکات.

ئەم پشتگیریە بەتایبەت لەوبوارەدا بەسودە کە بەپێنوسی کەسێك دیاری کراوە کە خۆی بۆ هەموو بوارێکی دڵنیابوون ئامادەکردوە دەستی بۆ درێژکراوە، لەکۆتاییدا دووبارە لەهۆکاری بێ هودەیی ئەوانە بەخۆکوشتن دەست پێدەکەن. (هیدایەت لە (بوفکۆردا)دەڵێ: لەژیاندا برینداریەك هەیە کەوەك (شێرپەنجە)رۆح لەجەستەدا وردەوردە دەتاشێو دەیخوات ئەم ئازارە ناکرێ لای کەس باس بکرێ چونکە تاکو ئێستە چارەسەرێکی بۆ پەیدا نەکراوە، تەنیا چارەسەری ئەو لەبیرکردنە، بەهۆی شەراب یان خەوی نائاسایی، بەهۆی دەرزی یان مەوادی بێ هۆشکەر، بەڵام بەداخەوە سودی ئەو جۆرە چارەسەرانە کاتیە لەجیاتی ئارامی، پاش ماوەیەك ئازارەکە بەتوندی سەرهەڵدەداتەوەو زیاد دەکات)

سودوەرگرتن لەئارامیو ئاسودەیی کاتی و بەدیلی رازیبوون (هیدایەت)بەباشی باسی لێوە دەکات، خەم هێنەرو لەرادەبەدەرە، تەنانەت دەبێتە هۆکاری رەنجو ئازاری زۆر "نەك تەنیا (بوف کۆر) باوەڕی بەو راستیە هەیە، هەروەها ئەوراستیە رۆژانە لەدەرمانخانەکانی دەروونیو بەربەرەکانی (کحولیەکان)واتە مەیخۆرەکانو مەوادە بێهۆشکەرەکان، لەزمانی هەزاران لەوان بیستراوە.

پارێزگاری خۆدزینەوە

هێزێکی توندو تیژی هەیە بەتایبەت چونکە بەتەواوی بێ ئاگا یە لەبەر ئەوەی بەشێکی بەئەستۆی قوربانیانی خۆپەسەندە کەئەوە بەرەو هەر جێگەیەک بیەوێ دەیبات، ئەو تێکۆشانە بەزۆری هەڵگەڕانەوەو لەرێ لادان بەرەو جێگەیەک کە قەزاوەتی گشتی نەر یتی مرۆڤ ئەوە تاوانبار دەکا، بەڵام پارێزگاری خۆدزینەوە هەوڵدانێکی چالاکانەیە بۆ رزگارکردنی رۆح لەشەڕی بێ ئومێدی، بەزۆری بێ ئیرادە یان نەزانانەو بێ ئاگا ئەنجام دەدرێ.

-کچێك یان ژنێك لەماڵی باوکی یان لەماڵی هاوسەرەکەیواتە لەژیانی خێزانیدا هەست بەئارامیو سۆزو خۆشەویستی نەکات بۆ ئارامیویستو ئارەزوەکانیو (بەدیلێك)واتەجێگرەوەلەوانەیە پەنابەرێت بۆ بێگانە.

-زۆر کەس بەزۆری هیلاكو ماندون، کاتی خۆیان بەخەو سەرف دەکەن ئەوە رێگەیەکی ترە بۆ(راکردنو دووری لەهەمو شتێك)رێگەی خۆدزینەوە لەکێشەو ناخۆشیەکانی ژیانە. -کاتێ راسپاردەیەك یان ئیشێك لەبیردەبەینەوە هەرچەند بڕیارمانداوە ئەنجامی بدەین، راستیەکەی ئەوەیە ئەو جۆرە لەبیرچونە شێوازێکی خۆدزینەوەیە لەداواکاری دەوروبەر.

-خوێندکارێك کەلەوانەیەکی تێناگاو دواکەوتووە لەوانەیەوابیربکاتەوە لەبەرئەوەی لەوانەکانی تردا باشەو سەرکەوتووە ئیتر ئەوەیان پێویست ناکات زۆر لای مەبەست نییە.

-کاتێـك فەرمانبـەرێك دەیـەوێ خـۆی لەنیـشێکی قـورس لابـدات لـەلای بەڕێوەبەرەکەی بێزاری خۆی لەو ئیشە نیشاندەداتو باس لەنارێکی ئەوە دەکات یان بەهەر فرتوفێڵێك بووە دەیدا بەسەر هاوڕێکەیدا.
یان سستی تێدا دەکات بۆ ئەوەی خۆی لێ رزگاربکات.
- کـاتێ کەسێك ئەوەنـدە چاوەڕوانە لایـەنی ئاراسـتەی کەسـانی تـر نـەبینێ بەیـەکجاری لـەمرۆڤ دووردەکەوێتـەوە لەترسـی ئـەوەی نـەك لای کەسـانی تـر سەرزەنـشت بکرێـت گۆشـە گـیری دەکـات، یـان لەترسـان لەگۆشـەیەکدا دادەنیشێو تەنیا یەك‌وشە نالێ، یان بەپێچەوانەوە دەست دەکا بەقسەی بـێ بنەماو مەسخەرەو زەمـی کەسێك کەلـەوێ نییـە یـان لەقسەی هـەموو کەسدا قسەدەکاتو رەخنەیان لـێ دەگرێ بـێ هـۆ پێدەکـەنێ بـۆ ئـەوەی بـەو جـۆرە سەرنجی کەسانی تر بەلای خۆیدا رابکێشێ.
- لەوانەیە مرۆڤ بۆ بەدیلی قەناعەتی ئارەزووەکانی خۆی لەهۆکاری بێ هیوایو بێ ئومێدی خۆی دەکەوێتە بواری خەیاڵاتی پەرژوبڵاو یان پەنادەباتـە بەرخـەو بینین، یان خۆ دزینەوە لەئازارەکانی ژیان کەوەرگرتنیان بـۆ ئەومرۆڤـە زۆر بـە گران تـەواو دەبێـت، بـەرەو دنیـای خـۆشو پێشکەوتوو دروسـتکراو خـەیاڵاتی خـۆشو ئاسـودە پەنابـەرێت تالەودنیایـەدا لەسـەرخۆو بـەئارامی بـێ هیـواییو نائومێدیەکانی قەناعەت پێ بکاتوویستو ئارەزوەکانی بهێنێتەدی.

کۆمەڵێك شێوازی خۆدزینەوەو خۆ لادان

پەنابردن بۆ بادەپەرستی

لەدێر زەمانەوە بادەپەرستی یەکێکە لەخۆدزینەوەی مرۆڤ بۆ رزگاربوون لەدەست هێرشیویستو ئارەزووە بەئامانج نەگەیشتووەکان بۆ جێگرتنەوەیویستو ئارەزووکانو دڵنیابوون حیساب دەکرێ زاناکانی رەوشتو ئەخلاق چەندەها سەدە لەخۆیان پرسیوە کە بۆچی بەشێکی زۆر لەمرۆڤەکان بەهۆشو بیرێکی تێگەیشتوانەوە لەزەرەرو زیانی خواردنەوەی مەی بەرەو ئەوە هێرش دەبەنو پەنای بۆ دەبەن؟ یەکەوەلآم بۆ ئەو پرسیارە، دەروونناسان لە(پارێزگاری خۆدزینەوە) بەهۆی رازیبوونی بەدیلەوەواتە جێگرەوە بەیارمەتی بێهۆشیو بێ ئاگایی لەخۆ،واتێگەیشتوون کە خواردنو خواردنەوەی مەوادی بێهۆشکەر بۆ نمونە (مەی) دەتوانێ بەشێوەیەکی کاتی ئێشو ئازارەکانیان لەبیربەرێتەوە، مەیخۆرەکان هەموو لەبەرخاتری رابواردن ئەوئیشە ناکەن، لەبەرخاتری لەبیرچونەوەو خۆدزینەوەلە هەستی تەنیاییو راکردن لەرەنجو ئزارەکانی ژیان،وشەرمنی زۆر پەنادەبەنەبەر جامی بادەو شەراب تاکو بەخەیاڵی خۆیان (بادەو شەراب)وەسوەسەی عەقڵو رەنجو ئازارەکانی ژیان لەگۆرەپانی بیروهۆشیاندا بکەنەدەر .

خەیاڵكردن خەون پەرستی

"خەیاڵ، خەون، خەونی بێداری"

تەبیعەتی حەساس‌و سروشتە بەسۆزەكان، زۆر زوو بەهۆی رووبەرو بو ئەوە لەگەڵ ناخۆشییەكان، لەوانەیە لەرووداوی ناخۆش رو وەربگێڕن بكەونە بیركردنەوە ببنە دەستخۆشی میكانیزمی خەیاڵ بلاوی، پشت بەستن بەخەون یەكێكە لەشێوازی پارێزگاری دەروونناسی. بەم شێوازە لەكاتی پەرەسەندن‌و بلاوبوونەوی بێ هیوای‌و نامرادی، خەیاڵ كردن‌و خەون پەرستی سەرهەڵدەدات لەراستیدا روحی مرۆڤ بەبروای خۆی بەو جۆرە خۆلادانە لەراستیەكان لەتێگەیشتنی رەنج‌و بێ هیوایی سەرپێچی دەكەن تاكو لەتەوژمی هەستی بەئازار و حەسرەت‌و دەرد كەم بكەنەوە.

حیكایەت‌و داستانی (دەروێشە) خەیاڵ بلاوەكە لە (كلیل‌ودیمەنە) جۆرێكی گەورە تەسلیم بوون بەخەیالات، دووپاتدەكاتەوە، ئەو (دەروێشە)واتە فەقیر، لەنزیك ماڵی بازرگانێكی رۆن فرۆشی خاوەن مەروماڵاتەوە بوو ئەو بازرگانە رۆژانە كەمێك خواردن‌و رۆنی دەنارد بۆ ئەو (زاهیدە)واتە ئەو دەروێشە ئەویش كەمێكی دەخوارد ئەوەی دەمایەوە دەیكردە كوپەڵەیەك لەپشت سەری خۆیەوە هەڵیواسی بوو لەئەنجامدا كوپەڵەكە پڕبوو ئەویش رۆژێك تەماشای دەكردو كەوتە خەیاڵ كردن، بیری دەكردەوە ئەگەر ئەوە بفرۆشێ بیدات بەمەڕێك مەڕەكە زاوزێ بكات‌وردەوردە دەبنە مێگەلێكی زۆر لەبنەماڵەیەكی

ناسراوو ناودار ژن بخوازێ ببێته خاوەنی ژن‌و ماڵ، کورێکی باشی ببێت ئەگەر کورەکەی سەرپێچی لەفەرمانەکانی ئەو کرد ئەوا بەگۆچانەکەی دەستی لێی دەداو تەمبێی دەکات، لەوکاتەدا گۆچانەکەی بەرزکردەوە درا لەکوپەڵەکە، کوپەڵە شکاو هەموو رۆنەکە رژا بەسەروچاویدا هاتەخوار.

(خۆلادان یان تەسلیم بوون بە خەیاڵات، یەکێکە لەبەهێزترین‌و بەتواناترین سەرهەڵدانی تواناکانی مرۆڤ. لەئەنجامدا کەم‌و زۆر هەموو کەس تائاست‌و زەمانێکی دیاریکراوە دەبێتە دەست خۆشی خەون‌و خەیاڵە خۆشەکانی خۆی، مرۆڤ لەگۆرەپانی خەیاڵ، مەبەست‌و ناونیشانی باش بەرز دەکاتەوەدنیایەکی خۆش‌و بەلەزەت بۆخۆی بنیات دەنێ کەلەو دنیای خەیاڵاتە بەوپەڕەی‌ویستوو ئارەزووە خۆشەکانی خۆی دەگات، موختەسەر دنیایەکی خۆش‌و ئەفسانەیی دروست دەکات. بەڵام لەدنیای جیهانی راستی ئەوهەنگاوێکی بەرەو ئەو دنیا جوانە نەناوە.

ئاساییە بەشێکی بەئەهمیەت لەخەونەکانی مرۆڤ دووبارە شێوازێکی دڵخۆشکەرو رەزامەندی هەیە، بەواتای شاعیر " وشتری برسی لە لەبیابانێکدا خەون بە دانەی پەمووەوە دەبینێکەبەوپەڕی بڕواوە جارجار لوشی دەدات دانە دانە دەیخوات.

هەروەها بەشێك لەوویست‌و ئارەزوی منداڵ خەونە باوەڕپێکراوەکان تەشکیلی دەکەن‌و رێکی دەخەن، بۆنمونە منداڵێکی هەتیو خەون بەپیاوێکەوە دەبینێ کە شیرینی‌و جلی جوانی بۆ دێنێو لەباوەشی دەگرێ.

–خەیاڵ و خەونەکان، تەنیا تایبەتمەندی زەمانی خەونییە، لەبێداریشدا زۆرێك لەمرۆڤەکان بەواتای کۆن چاوبەیەکدا دەنێن‌و خەوی خۆش دەبینن، بۆ داهاتو نەخشەیەکی باش دەکێشن بۆئەوەی کەبەویستوو ئارەزوی خۆیان دڵی خۆیانی

پێ خۆش دەكەن.دەروونناسەكان بۆ ئەو تایبەتمەندیە هۆش و بیری مرۆڤ شێوازی خەو لەبیداریدا بەكاردەهێنن كەلەئەدەبیاتی رابردوی ئێمەدا ئەوەیان بەناوی (احلام يقظه) یادكردۆتەوە، خەون لەبێداری پەیوەندی بەكەسێكی دەست نیشان كراو یان كۆمەڵێكی دیاریكراوەوە نییە،لەوانیە منداڵێكی هەتیوو بێ ئومێدەوە تاكو دەگاتە زانایەكی وەك ئەفلاتون لەوانەیە بەباشی لەخەونە بێداریەكانی سودوەرگرێ،مرۆڤ لەهەر ئاستو بوارێكدا بێت دەبنە دەست خۆشی خەونە شیرین و خۆشەكانیان لەكاتی بێداریدا.تەنیا ئەوەی كە روانگەی خەیاڵاتی ئەو مرۆڤانەیە ناوەرۆكی خەونەكانی ئەوانە، بەبیرهێنانەوەی (ئەفلاتوون) لێرەدا بێ هۆنەبوو ئەفلاتون فەیلەسوفێكی یۆنانی هاوشێوەی هەموو رۆشنبیرانی سەردەمی خۆی لەجیاوازی گەورەیی رامیاری و كۆمەڵایەتی یۆنان ئازاری بینیوە(پارێزگاری خۆدزینەوە) لەبیرو هۆش و سەرهەڵدانی ئەفلاتوون دەوڵەتی تەڵایی بەرامبەرویستو ئارەزووكانی ئەو دێنێتەدی ئەنجامی ئەم پارێزگاری و بەرگر یە لەبیرو هۆشی پڕ لەهەستی ئەوكارە بێ هاوتایە پەرتوكێكی گەورەیە بەناوی (كۆمار)وە.

–زۆرێك لەجوڵانەوەی رامیاری راپەڕینی كۆمەڵایەتی و چاكسازی، پەنابردنەبەر بیروهۆش رزگاركردنی خۆی، قەرزاری ئیلهام و (شاراوە جوانەكان) خەونە پڕلە جۆشوخرۆشی بەئاگای فەیلەسوفانی پڕ لەرەنج و ئازار بینیو یانە ، شێواز پەرستی مرۆڤن، بەم رێچكەیە خەیاڵ بلاوی تەنیا خاوەنی ئارامی تاكەكەسی و دڵ ئاسودەیی خۆیشی بەدیلی نییە،بەڵام خاوەنی بەشێك سەرهەڵدان و بەدیهاتوی چاكسازی كۆمەڵایەتییە بۆ گەیشتن بەومەبەستە چوارچێوەی كۆمەڵایەتی و فەرهەنگی هەركۆمەڵگایەك دەبێت شتێك بكاتە ئارمان و بەرزی بكاتەوە كەسەرمایەیەكی بەتوانا بخاتە بەردەست خەیاڵ لێدان و بیرەوەری

بـەدیهێنانی خەونــە جــوان و زێڕینــەکانی مرۆڤــە لایــەنگرەکانی خــۆی کــە خــەیاڵکردن و بـیرەوەری ئـەوان لـەهۆکاری بـێ سـەرمایەیی فـەقیری فیکـری و لەبیرچونی بیروهۆش، دەست خۆشی پەیدانەبون وواهیمە نەبن " بەڵام نەخشەو ڕێگەیەکی بەسود کەپەیـدابوی چاکسازی و خۆشـگوزەرانی کۆمـەڵگای داهـاتوو بێت، جیاوازە لەخەیاڵات و خەون لەبێداریدا.

(خـەون لەخـەودا دووبـارە بـە ناونیـشانی میکـانیزمی بەسـود کەلـە گۆڕەپـانی دەروونی مرۆڤ دەوری هەیەو لەکاردایەو تێکۆشانی هەیـە موختەسـەر دەتـوانین بڵێین (خەون) خەون بەگشتی ڕاپەڕین و گۆڕانە لەبواری بێ خەبەریدا ئەوویستوو ئاواتــەی لەخــەودا خــۆی دەردەخـات ئیـسپاتی بـوونی وجـودی خـۆی دەکـات بەزۆری بەشێوازێکی ئاراستەو فریودەرانە دەردەکەون چونکە ئەگـەر بەقیافـەو لاشەی زیندوی خۆی بچێتە پێش و خۆی نیشانبدات بەغرورو لەخۆبایبوون و دڵخۆشی خۆی، هەراو هۆریاو جەنجاڵیەك دروستبکات دەبێتە هۆکاری خـەوێکی تــاڵ و نــاخۆش ڕێگــری و بەربەســتێك بۆخــۆی دروســت دەکــات و (مــن)بێــدار دەکاتــەوە.بەیارمــەتی میکـانیزم (دەگـۆڕێ) شـێوازێکی گـۆڕاو سـەرهەڵدەد ات نەخۆشێك کەئاوات و ئارەزووی چاکبوونەوەی هەیە

بەبڕوای "فرۆید" خەونەکان بریتین لە ویـستو ئـارەزوی نـەفی کـراوو خراونەتـە پـەراوێزەوە، کەلـەکاتی خـەودا یـان بـەجۆرێکی راسـتەخۆ دێتـە بەرچـاو یـان، لەخـەودا خـۆی دەبینێتــەوە هــیچ نەخۆشــی و ئـازارێکی تێدانییــەو ســەلامەتە، مرۆڤی موئمین واتــە بـاوەڕدارو رولـەخودا کەویـستی ئەوەیـە بـچێتە (مەکـە)بـۆ سەردان واتە(حەج)لەخەودا دەبـینێ لـەدەوری (کەعبـە)یـەو خـەریکی تـەواف و زیارەتە. هەژارو نەدارەکان خەو بەدەسەلات و سامانەوە دەبینن.مرۆڤـی برسـی خەو بەخواردنی خۆشەوە دەبینێ، غەریبە خەو بەوەتەنەوە دەبـینێ، بەنـدکراو

خـەو بەئازادییـەوە دەبـینیّ دەیـەویّ لەبەندیخانـە فـیرار بکـات، ئەوویـستو ئارەزووی نەفی کراوانە هەندێکجار هەر بەو جۆرە کە (االفرد مۆری)دەڵێ: ئەوە پەیوەندە بەدەورانی سەرەتایی ژیانەوە هەندێ جارویستو ئارەزوی تازەیە کە خراونە پەراوێزەوە، ئەو ئاراستەیە لەیەکەم دەرەجەدا لەروانگەو بیری "فرۆیـد" وە بوە ئیسپاتی دەکات، خەونەکان هۆکارێکە کەزۆرجار پەیوەندە بەدەرونی لەخۆ بێ ئاگاوە، بەڵام لەبواری شتێکدا کەبزوێنـەرە لـەدەرەوە لـەکاتی خـەودا تەئسیری لەسەر بیرو هۆشی کردوە دەبێتە هۆکاری (خەوبینین) لەوباوەڕەدایـە کـە، سـەرما، گەرما،دەنگـە دەنـگـو هـاوار هۆکارێکـە دتـوانن بەناونیـشانی بزوێنەری دەرەکی لەخەوبینیندا دەوریان هەبێت، بـۆ نمونـە کەسـێك لەئاسـتی پەنجەرەیەکـدا خـەوتوە هـەتاو لێـی داوە خـەودەبینیّ کەلـە بیابانێکـدا لـەژێر تیشکی رۆژدا هیلاکو ماندو عەرەق بەئەندامـەکانی لەشـیدا دێتـەخوار،وە، یـان مرۆڤێـك خـەودەبینیّ کەباڵندەیـەك پـەلاماری دەداو خەریکـە بـەدەنوك چـاوی دەردێنیّ، کاتیّ خەبەری دەبێتە وە پڕوشێك یان شتێکی بـچوك لـەژێر برژانگـی چاویدایە بۆتە هۆکـاری ئـازار بـۆی، خـەونی کـورتو ترسـناك ئەوکەسـە خـۆی لەئاستی تیاچوندا دەبینێتەوە هۆکارەکەی زۆر خۆڕیو قورسی مەعیدەیە.

بەهەرحاڵ شتێك کەلەودا سەرهەڵدەدات بزوێنـەری دەرەکییـە، کەمـەو شـایەنی تێڕامانە، ئەوەی لەخەوبینینا گرنگـە ئەوەشـتیە کـە دور لەبێنـەری دەرەکییـە، چونکە خەوبینین لەراستیدا دەرگایەکە بەرویویژدانی بیّ ئاگا دا دەکرێتەوەهەر ئەوویژدانەبێخەبەرەکەجێگەیویستو ئارەزوە شاراوەکانە،کە پشکنینیویژدانو کەسایەتی کۆمەڵگە ئەوانە بەرەو دوا راودەنیّ.

—بـەبڕوای فرۆیـد ئەفـسانەکانیولاَتانو گەلان،حیکایـەتو پەنـدی پێـشینان هەروەها خەوو خەیاڵێکن کە قەدیمیەکانیولاَتان ئەوە رێکدەخەن

وەهەروەها بەلێکدانەوەی خەونەکان تەفسیری خەونامە دەتوانین لە کەسایەتی مرۆڤ تێبگەین، بەلێکدانەوەی ئەفسانەکان‌و داب‌و نەریتی میللەتان دەتوانین بچینە نێوناخو جەوهەری ئەوان.

میکانیزمەکان لەشێوازی میکانیزمی بەیەکا گوشراو هەموار کراو میکانیزمی نمایش‌و پیشاندان یان ئاراستەکردن، میکانیزمی جێ گۆڕین، دەست لەئیشدان، بۆنمونە (رەوشت) بۆ بەدەستهێنانی حەزو ئارەزوە دەگمەنەکان کەوەلانراون خراونەتە پەراوێزەوەوەك (من) رێگە بەوویستو ئارەزوانە نادات، چەندویستو ئارەزوویەك بەیەکدا هەموارکراون بەشێوازێکی تر ئاراستەی گۆڕەپانی لەو تێگەیشتو دەکرێ، ئەو بەیەکدا هەموارکردنە دەبێتە هۆکاری ئەوەی کەویستو ئارەزوەکان بنەما سەرەکییەکانی خۆیان لەدەست دەدەن (من) لەلایەن ئەو گۆڕانکاریەوە فریو دەدرێ‌و هەڵدەخەڵەتێ یان هەندێ کات (من) بەتەواوی دەچێتە ژێر سەیتەرەو دەسەلاتی (رەوشت)ەوە ئەوەی کە ئەرکو فرمانی خۆی لەبیر بردۆتە وە تەنانە ت بانگەوازی (منی) باشتر یان زیاتر، لەوێ نایلێ‌و نایبیستێ، ئەو حاڵەتە لەدایکبوی میکانیزمی ئاراستەیەکە کەویست‌و ئارەزووە نەفی کراوەکان بۆ نمونە ئازایی بەکارهاتوی بەوان داوە، خەیاڵکردن پەرستنی خەونەکان هەرچەندە بەتەواوی خاوەنی بەهایەکی رازیبونی بەدیلە ، بەلام ناتوانین بڵێین کەبەردەوام هەموو کاتێ باش‌و شیرین‌و ئاڵتونیە، لەوانەیە جاربەجار شێوازی دەمارگیر، بەئازارو ئەشکەنجەو بونێکی خەیاڵی تەنانەت هۆکاری ئەزیەت‌و ئازاری ئەو مرۆڤە خۆیەتی کەسانێك کە بەپێچەوانەی‌ویستو ئارەزووە شیرین‌و خۆشەکانەوە، حەزو ئارەزوویان لەخۆ پەرستیو ئازاردانی خۆیانە لەوئەزیەت‌و ئازارانەی خۆیان لەزەت‌وەردەگرن بەزۆری لەخەون‌و خەیاڵەکانی خۆیانداویستو ئارەزوەکانیان لەگۆڕەپانێکدا دەکەنە پەیکەرو

دەیخەنەبەرچاوی خۆیان کەبەهۆی ئەوەوە بڕوا بەخۆیان بکەن تاکو ئازاری خۆیان بدەن جارجار خۆیان بکەنە قوربانیو دەست خۆشی ڕێکەوت یان خۆکوشتن، یان ڕێگەیەکی مەترسیدار دەگرنە پێش.

پێداگری

پێداگری میکانیزمێکی تره کەبە هۆی ئەو باوەڕەوە، ئارەزوەکان، راستیەکان کردەوەیەك کە بۆنەوانەی لەخۆیان تێدەگەن پەسەند نیەو وەری ناگرن، بەشێوازێکی لەخۆ بێ خەبەر،بوونی ئەوانە ئینکاری دەکرێ.

بەیارمەتی ئەو پێداگرییە ئەو مرۆڤە خۆی لەبەبرامبەر رو بەرو بوونەوەی ئەو شتانەی کەتێگەیشتن لەوانەدژوارە ، پاریزگاری دەکرێ لەو مەبەستوو راستیە خۆ لادەدا، راستیەکانی تاڵیو ناخۆشییەکانی ژیانی رۆژگارە خراپەکان لەوانەیە بەتەواوی ئینکاری لێ بکرێو باوەڕی پێ نەکرێ، یان بەشێوازێکی تر بێتە ئاراوە تاکو ئیتر بەئازار نەبن.

لەوانەیەوشەی ئینکار بەوجۆرەی لەدەروونناسیدا باوەوبەکاردەهێنرێ هاوشێوەیتێکۆشانی،لەخۆتێگەیشتوانەیە.بەهۆیپێداگریولەبەرچاونەگرتنی دەتوانێ رۆڵێکی باش لەئاستی نەویستراوو نابەجێکان ببینێ ولەبەینی بەرێ.

بۆ نمونە بەشێك لەمرۆڤ وەرگرتنی مەرگو نەمانی مرۆڤ لەدڵەوە،وەرناگرن لەگەڵ ئەوەی لەگەڵ مەرگا ناسراونو نامۆنین، تێگەیشتنی تەواو چۆنیەتی لەبەین چونی لاشە بەهەستێکی دوورو تەمو مژاوی دادەپۆشن پارێزگاری بیروباوەڕی ئاینیو فەلسەفی (خلود)واتە نەمری رۆح بەردەوامی ژیان لەدوای مردن دووبارە.

بـەئينكارى لەبـەينبردنى بـيرى نارەحـەتو بـەئازارى مـەرگ يارمـەتى دەداتو لەبەهێزىو تەقويەتى ئەودا دەورى خۆى هەيە.

هەروەها لەبينينى ديمەنێكى خراپو باسكردنى شتێكى بـەئازار خـۆ دەبـوێرين تەنانەت لەپيريدا ئينكارى لـەلاوازى جەسـتەو هێـزو تواناماـن دەكـەين، عاشـق پێداگرى لەنەبوونى كەموكورِى خۆشەويستەكەى دەكات.

ژن يـان پياوێـك كـە خـۆى لەروبەروبونـەوى خيانـەتى هاوسـەريدا دەبينێتـەوە نەزانانە دەيەوێ ئينكارى لەوە بكات لەبيرى خۆى بەرێتەوە.

هەربـەو جـۆرە دايـكو بـاوك بـەبينينى كـەموكورتىو ناتـەواى مندالّـەكانيان نارەحـەتو بێزاردەبن،بـۆ نمونـەكاتێ دايـك مندالّـە نۆسـالّەكەى لەروانگـەى پزيشكەوە هۆشو تێگەيشتنى ناتەواو، بەتەواوى باوەرِىوايە مندالّەكەى جۆرێك رەگەزى تازەيە ئەو مندالّە درەنگتر لەمنالآنى سـالآنى پێـشوو دەچێتە ئاسـتى تێگەيشتنەوەو گەشـە دەكات،بـەهيچ جۆرێـك ئامـادە نـەبوو لـەوباوەرِەدا بێـت كەمندالّەكەى ناتەواوە.

–ژنێك مێردەكەى مردبووەك جاران لەسەر سفرەكە قاپو كەوچـكى بـۆ دادەنـا بەوە ئينكارى لەمردنى هاوسەرەكەى دەكرد بروِاى بەخۆى دەهێنا كەلـە ژيانـدا ماوە.

جێگەى دوو دلّى نييە كە ئينكـارى كـردن دووبـارەوەك هـەموو ئـەو ميكانيزمـە پارێزگاريانـە بەشـێوازێكىوەرگرتن دێتـە ئاراوە،سەرچـاوەى ئەووەرگرتنـە بەپلـەى يەكـەم دايـكو باوكـە ئێـستە"فرۆيـد" بەشـەفافى ئاراسـتە دەكـا بـەو شێوازەو لێى دەروانێ بەبروِاى ئەو كاتێ دايكو بـاوك بەپێـچەوانەى راسـتيەكان دەروانـنە مندالّەكانيان، بەكردەوە ئەوانە فێردەكەن تاكو بەرامبەر بەراستيەكان

لە شێوازی پارێزگاری سوودوەربگرن هەوڵبدەن لەراستیەکان خۆ لابدەن، زۆرکات لەدوای مردنی دایك یان باوك بەمنداڵەکە دەڵێن چووە بۆ سەفەر.

بەم زووانە دەگەڕێتەوە، لەوبوارەدا زۆرن بۆ زەمینە خۆشکردن خۆلادان لەراستیەکان، سوودوەرگرتنی بێخەبەرانە یان نەزانانە لەوهۆکارە پارێزگاریە ئامادە دەکەن.

لافو گەزاف

بەشێکی تر لەکاتی بێ ئومێدی هۆکاری سەرکەوتن بۆ راکێشانی سەرنجی کەسانی تر بەکاری دەهێنن لاف لێدانو خۆ پەرستیە : ئەو ئێشەی دڵمان دەیەوێ بەکاری بهێنین، سەرکەوتنێك کەمەبەستمانە بەدەستی بهێنینو بۆئەوە وا نیشان دەدەین بیخەینە پاڵ خۆمانوەك ئەوەی ئێمە ئەنجاممانـدا بێ یان ئەوەی بەسەرکەوتنی دەزانینو بەئەنجام نەگەیشتووە، بەوە قەناعەت بەخۆمان دەکەین باسی هەر ئیشێك کە ئەنجامدراوە بیکەینو هەرچەند بچوكو کەم نرخیش بێت گەورەی بکەینو بەنرخ نیشانی بدەین، ئەوجۆرە مرۆڤە ئەوەندە بەلافو گەزافەکانی خۆیان دەخەڵەتێن کە خۆیان باوەڕ بەدرۆکانی خۆیان دەکەن دڵخۆش دەبن، هەرچەند هەموو بوارێکی سەرکەوتنیان لەدەست دەردەچێ، بەلاّم ئەم باسو خۆ هەڵکێشانەی مرۆڤ باس لەخۆی دەکات کەمێك ئازارەکانی کەم دەکاتەوە لەوەی کە تێیدا سەرکەوتو نەبوە، بەجۆرێکی کاتی گوێگرەکانی فریو دەدات، بەلاّم ئازارە بنەرەتەکانی ساڕێژ ناکاتوکۆتاییان پێ نایەت.

گاڵتەجاڕیو گاڵتە پێکردن

گاڵتـەجاڕی دووبـارە بـۆ ڕاکێـشانی سـەرنجی کەسـانی کـە ئـامرازێکی کەیـە، قوتابیـەك بـەهۆی بـێ هۆشـییەوە لەوانـەکانی دواکـەوتوە، تۆڵـەی خـۆی لەکەسانێکی سەرکەوتوو دەکاتەوە بە ئازاردانی دەروونیانو گاڵتە پێکردنیان.
یانوەك دەبینین ناتوانێ لەشتێکدا سەرکەوتوبێت و سـەرنجی کـەس ڕابکێشێ بێ ئاگاو توندو تیـژ دەسـتبازی دەکاتوتـەی خـراپ دەڵێـت هاوڕێکـانی ئـازار دەدات بۆ ئەوەی ئەو ئازاری دەر ونی خۆ یە ئارام بکاتەوە.

گۆشەگیریو بێ موبالاتی

لەهەندێ كاتدا گۆشەگیریو راكردن لەشتێك كەزیان بەخش بێت، باشترین شێوازی بەرگرییە لەبێ ئومێدیەكانی ژیان.
بۆنمونە خوێندكارێك كەبیروهۆشی لاوازە ئەگەر لەوبەشەی بۆ پزیشكی دەست نیشانی كردوە چاوپۆشی بكات دەورەیەكی سوكترو ئاسانتر هەڵبژێرێ باشترین رێگای هەڵبژاردوە بەمەبەستی روبەروبونەوە لەگەڵ بێ ئومێد بوو لاوازییەكانی، لەوبوارەدا چاوپۆشی سازێنەرێكی باشو مناسبە، دەبێت ئەوە بزانیت گۆشەگیری، شیوازێكی ناپەسەندو ناخۆش هەڵدەبژێرێت، دەبێتە جیابوونەوە لەراستیەكان هیواو ئاواتو ئارەزووەكانی لەبەین دەبات، دەورانێك دووبارە شێوازی بێ موبالاتی هەموجۆرە پەیوەندیەكی لەبەین بردووە، لەو ئاستەدا ئەو كەسە خۆی لەهۆكاری بەدیهێنانی بێ هیوایی یان هەلومەرجی بەدیهێنانی بێ ئومێدی دوور دەخاتەوە لەئاستی سەرهەڵدانیوەلامێك بزوێنەر یان هاندەر بەئاشكرا بەرامبەر بەبەرگری یان چارەنوسی خۆی بێ موبالات دەمێنێتەوە.

خۆکوشتن

خۆکوشــتن خــاوەنی هانــدەرێکی جیــاوازە،وەك تۆڵــە کردنــەوە، راکێــشانی خۆشەویستی، هەستی سۆزو بەزەیی، خۆنواندن، بەدەست هێنانی ناوو ناوبانگ زەختوو زۆر ی باری ئابووری یان رامیاریو هاوشێوەی ئەوانە.
بەڵام بەبوونی هۆکارێك کەلەوانـدا دەسـتێوەردان دەکـات، چۆنیەتی دەروونـی تاکەکەسـی کـە دەسـت بـۆ خۆکوشـتن دەبـات نـاتوانی لەبەرچـاونەگری، ئـەو لەراسـتیدا لـەژێر پاڵەپەسـتۆی دەروونیـدا، لـەنێوان چارەسـەری جۆربـەجۆر بەختەوەری جێگرەوەی جۆراو جۆر، لەبواری فێرار لەدەست زۆر بۆ هـاتنو بـێ ئومێدییـەکان، خـۆ لەبـەین بـردن هەڵدەبـژێریو پـەنا دەباتـە بـەر خۆکوشـتن، خۆکوشتن کۆتـاترین رێگەچارەیە بـۆ کەسێك کـە نـەتوانێ لەبەرامبـەر کێشەو ململانێکانی دەروونیداو نارەحەتیاکانی ژیاندا خۆ رابگرێت.

دەرەكی دەروونی

ئەم میكانیزمە بەناوەكانی دەروونگیری، دەرەكی دەروونی، پەیوند بەخۆوە كردن، دەروون بردن، شاراوەكان،پەرژێرایی لەخۆ كردن، بەكارهێنراوە دەرەكی دەروونی، نیسبەتدان بەكارەكانی دەرەوە و ناوخۆ بەدەروونی ئەوكەسە، لەوبوارەدا لەچونە دەرەوەی دەروونی دەتوانی بەمەرحەلەی یەكەم هاوشێوەگەری باس بكرێ، چونكە ئەو مرۆڤە بەو هۆیەوە بەشێك لەشێوازی مەوقیعیەتی جۆربەجۆری بۆخۆی قۆرخكردوە.

بەشێكی زۆر لەدەروونناسان، میكانیزمی ناوبراو بەجۆرێك میكانیزمی (بەرگری)سەربەخۆ دەزانن، بەلاّم بەشێك لەوان پێداگری دەكەن لەسەر ئەوەی كە ئەم میكانیزمە شێوازێكە لەوشێوەگەرییە، چونكە بەهۆی ئەوەوە بەشێك لەكەسایەتی كەسێكی تر لە خۆیدا پێچەوانە دەكاتەوە.

بەهەرحالّ چونەدەرەوەی دەروونی لەبەشێكی كەی هاورێیەتیدا تەواو دەكات چونكە مندالّ لەوبوارەداو لەئەنجامی رو بەرو بونەوە بەچوارچێوەی دەوروبەریدا ملكەچكردن بۆ یاساو رێساكان توشی سەرلێشێوان و لاوازی دەكات خۆی لەبواری ژیان و كۆمەڵدا بێ توانا دەزانێ، كەواتە بۆ نەمانی ئەوهەستە لاوازیەو دەولّەمەندكردنی كەسایەتی خۆی یان (من) تێ دەكۆشێ تاكو بەشێك لەو دروستبونەو ئەو هۆكارو سیفاتانەی كەنارەحەتی و لاوازی ئەوانە لە ناخی خۆیدا هەست پێدەكات، بردویەتیە نێو دەروونی خۆی و بیخاتە پالّ (من)

لەوبوارەدا دەتوانین بڵێین دەرەکی دەروونی بەتایبەت کاتێ سەرهەڵدەدات کەئێمە شتێکمان پێ خۆشەو لەدەستمان دەردەچێ لەوبوارەدا ئێمە شێوازی بیرو هۆش دەخەینەکار ئەوەی لەدەستمان دەرچووە رایدەکێشینە نێو دەروونی خۆمان ئەوە بەناونیشانی بەشێك لە(من) بە هی خۆمانوەردەگرین.

–دەروونناسان لەوباوەڕەدان کە رێکخستنو تەواوکەری کەسایەتی تاك پەیوەندی زۆری هەیە بەژمارەی دەرەکی دەرونیەوە.

ئەم میکانیزمە وەك هەموو میکانیزمەکانی تر نەزانانە بە شێوازێکی لەخۆ تێنەگەیشتوانە ئیش دەکات،نابێ ئەوە بەدابو نەریتێك کە هۆشیارانەو تێگەیشتوانەیە هەڵە بکات،گوایە لەبیری ناهوشیارانەی ئێمەدا سەرهەڵدانێك هەیە بۆ ئەوەی شتێکی بەئازارو ناخۆش لەخۆمان دور بخەینەوەو بیکەینە دەرەوە، شتێکی باشو دڵخۆشکەر وەربگرینو بیکەینەجێگرەوەی ،منداڵ تێدەکۆشێوەك دایكو باوکێك کەخۆشی دەوێ هاوشێوە بێت ئەوە شتێکە جارجار باسی لێوە دەکرێ ئەو منداڵە لەدایكو باوکی دەچێ یان هاوشێوەی دایكو باوکییەتی.

لەوانەیە لەخۆمان بپرسین کەبۆچی فەرمانی دەروونگەرایی روودەدات؟

هاندەری دەرەکی هەروەها کە ((بینیمان راپەڕین بەهۆی جێگۆڕکێ لەشتێکی سلبیەوە بۆشتێکی ئیجابی ، دەگوێزرێتەوە ئەو فرمانە لەرووی کەسێکەوەوەردەگیرێ ، ئارەزووی بنەرەتی تاك بەتایبەت منداڵ لەوەدایە کەلەشتە بەئازارەکان دووری بکاتو رووبکاتە شتە پەسندەکان ، منداڵ بەدەرەکی دەروونی ئەوەی بەباشی دەزانێ بەلای خۆیدا رایبکێشێو ئەوەی بەباشی نازانێ بەهۆی دەرەوەی دەروونی لەخۆی دوور بخاتەوە بیخاتە پاڵ کەسانی دەوروبەری.

بەشێك لە دەروونگەرایی

كاتێ لەگەڵ كەسێكدا رو بەروو دەبین باس لەسیاسەتێك دەكەین كە بێ سوود بێت لەرووانگەی ئەوەوە،چونكە ئەو جۆرە مرۆڤە، هەر باوەڕو بەرنامەیەك كە دژیویستو ئارەزووەكانی ئەوبێت رەتی دەكاتەوە وەری ناگرێت،هیچ دەلیلو بەڵگەیەك ئەو دڵنیاناكات ئەو هەستوویستەی لەمنداڵیدا سەری هەڵداوە، كاتێ لەژێر كاریگەری میكانیزمی دەرەكی دەروونی كردەوەو بیرو بۆچونی كەسانێكی بەئاسانی وەرگرتووە لەناخی خۆیدا جێگیر كردووەو دا مەزرا وە.

دەروونگەرایی بەشێوازێكی قوڵو بنەرەتی پەیوەندی بەبەرگری سۆزو خۆشەویستیەوە هەیە،واتە كەسێك مرۆڤێكی كەی زیاتر خۆشبوێ زیاتر كاریگەری هەیە لەسەری، هەندێجار ئێمە منداڵێك دەبینین كردەوەكانیان هاوشێوەی دایكو باوكیان نییە، بەڵگەی ئەو مەبەستەش ئاشكرایە، ئەو جۆرە منداڵانە دایكو باوكی خۆیان خۆشناوێ بێ ئاگا لەوان بێزارن، لە ئەنجامدا نەشێوازو پێوانەی ئەوانیان لاپەسەندە نەبەداواكاریەكانی ئەوان دڵخۆشن، بۆنمونە دەكرێ باس لەمنداڵێكی بەردەوام سەرخۆش یان كەسانێك لەتەمەی ژیانیاندا دەمی بۆ (مەی)یان هەر جۆرە مادەیەكی تر نەبردبێ باس بكەین.

—زۆرجار بینراوە منداڵی پیاوچاكێكی خواپەرستێك بۆتە مەیخۆرو سەرخۆشو خراپكار، منداڵی مرۆڤێكی ستەمكار، دەبێتە ئازادی خواز. لەو رووەوە بەهۆی

بێـزاری دەرو نییـەوە تایبەتمەنـدیو رێـچکەی گەورەترەکـەی خـۆی لـەناخو دەروونی خۆیدا جێگیر نەکردووە.

نمونەیـەکی سـادەی دەروونگەرایی،منـداڵێك کـاتیّوردەوردە رێـساو یاسـاکانی کۆمەڵایـــەتی فێردەبێـــت ئەوەبەنیـــشانەی یاســـاو نیزامـــی کەســـایەتی خۆیوەردەگریّ، هەرلەوبوارەدا دەتوانیّ کردەوەکانی خۆی بەو پێوانەیە بخاتە نێو کۆنترۆلەوە خۆی لەنیهانەو تۆڵەی کۆمەڵگا دووربخاتەوە.

دەروونگـەرایی دەتـوانی لەمنـداڵانی تەمـەن دەسـاڵیدا باشـتر لێـك بدەیتـەوە چـونکە منـداڵان لـەو تەمەنـەدا بیردەکەنـەوە کـە هاوشـێوەی دایـكو باوکیـانن، شـێوازی کردارەکـانی ئـەوان بـەخۆیان رەوا دەبیـنن دەیانـەویّوەك گـەورەکان هەڵسو کەوت بکەن ئەو تایبەتمەندیە لەخۆیاندا دروست بکەن.

-زانیارییەك لەو زیندانیانەی لەبەندیخانەی نازییەکان ئازار دراون بۆتە هۆکـاری ئەوەی خۆیان لەبیر بچێتەوە کـردەوەی ناپەسـەندی ئـەوانوەك رەتدانوەیـەك لـەدەروونی خۆیانـد جـێگیر بکـەنو دایمـەزرێنن، ئـەوانیش بەرامبـەر ئـەو بەندکراوانەی لەبەردەستی ئەماندان هەمان کردەوەیان لەگەڵدا بکەن، بـەرووني لەروانگەی پارێزگارییەوە چاك یـان خـراپ بـوون مەبەسـت نییـە، بـەلاّم گـرنگ ئەویە مرۆڤ بەویستو ئارەزو ی خۆی بیت بەردەوام لەئاستی بەزەییو بزوێنەری دەرەکیدا نەبێت.

یـەکێك لـە پزیـشکەکان لەگـەڵ دەروونگـەرایی روبـەرو دەبـیّ کەلـەنێوان کـچو باوکێکـدا رویـداوە، کـچێك ماویـەکی زۆر بـەدیار باوکییـەوە کـە نەخۆشـییەکی درێژخایەنی هەبوو دەمێنێتەوە، لەدوای مردنی باوکی، توشی ئەو دڵـە راوکێیـە بوو، گوایە خۆشی توشی ئەو نەخۆشیە بووە.

ئاراستەی ئەو بیرۆکەیە لەروانگەی دەروونییەوە ئەوەیە ئەو کچە لە جیهانێکی ناهۆشیاریدا نەیتوانیوە خۆراگربێت لەبەرامبەر جیابونەوە لە باوکە خۆشەویستەکەی، هەر لەبەر ئەوە ئەو دەروونگەرایی کردوە خۆی بردۆتە ئاستی ئەوەوە،چونکە باوکی لەدەروونی خۆیدا جێگیر کردوە خۆی بەوحیساب دەکاوا هەست دەکات خۆی لەجیای باوکیەتی‌و نەخۆشەکەش خۆیەتی، هەمووشتێکی باوکی لەناخی خۆیدا جێگیر کردووە.

-شێوازێکی تر لەدەروونگەرایی، کاتێ تیمێك لەیاری‌وەرزشێکدا سەرکەوتو دەبێت لایەنگرەکانی باس لەسەرکەوتنی خۆیان دەکەن لەیاریەکەدا لەهەمانکاتدا ئەو یاری نەکردووەتەنیا تەماشای کردووە، بەلأم لەو میکانیزمە دەروونگەراییە سودی‌وەرگرتووە.

-دەروونگەرایی لەبواری کەسێکدا کەزۆر توشی بێزاری دەکات، مرۆڤی ئاسایی لەدوای مردنی خۆشەویستێکی توشی خەم‌و پەژارە دەبن بەلأم دوای ماوەیەك دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی ئاسودەیی بۆ دەگەڕێتەوە.

بەلأم کەسانێك هەن کە دوای مردنی خۆشەویستێکیان ناتوانن ئاسوودەبن ئەو جۆرە کەسانە بەردەوام کەسی مردو وەك پەیکەرێك بەردەوام لەبەرچاویاندا دەمێنێتەوە لەدەروونی خۆیاندا جێگەی دەکەنەوە،ناتوان لەبیر خۆیانی بەرنەوە،وەك ئەوی ئەو مردووە بەشێك بوبێت لەجەستەو لاشەی ئەوان، لەوبوارەدا دەروونگەرایی بەشێوازێکی نادروست بەکار دەهێنرێ، ئەو حاڵەتە لەو مرۆڤانەدا دووبارە دەردەکەوێ کەتوشی شکست بوون، هەندێ جار کەسێك کەلەبواری عەشق‌و خۆشەویستیدا سەرکەوتوو نەبوە ، دوای ئەوە ناتوانن درێژە بەژیان بدەن، هەرئەوانەن پەنادەبەنە بەر خۆکوشتن.

-شێوازێکی د یکە کەدەروونگەرایی نیشان دەدات، ژنێکی نەخۆشی تەمەن سی و پێنج ساڵ هاوارو دادو بێدای ئەوەبوو کەدیواری ورگی نەماوە،پزیشکەکان بەویان دەوت ئەوە دیارە بەئاشکرا تۆ دیواری ورگت هەیە،ورگت لەسەحرادانییە. بەڵام نەخۆشەکەوای بەبیردا دەهات دیواری ورگی نەماوە، بۆ تێگەیشتن لەو بیرۆکەیە دەرکەوت ماوەیەك لەوەو پێش ئەو ژنە منداڵی بووە منداڵەکەی ناتەواو بووە هەرچەند کە نەیدیوە، بەڵام مێردەکەی بۆی باسکردووە کە منداڵەکەیان دیواری ورگی نەبووە.

چونکە بەهیواو ئاواتی منداڵەوە بووە جەرگی دەسوتا، بەئاشکرا تێدەگەی کە ئەو ژنە نەخۆشە منداڵە مردووەکەی لەدەروونی خۆیدا داناوە خۆی بردۆتە ئاستی منداڵەکەی چونکە نەخۆشەکە منداڵەکەی بەبەشێك لەجەستەی خۆی دەزانێ بۆیەوا هەستی دەکرد خۆی دیواری ورگی نەماوە.

-زۆرجار لەپرسەیەکدا دەبینی زۆر لەخاوەن پرسەکان شێوازی مردووە خۆشەویستەکەیان لەقسەکردندا بەکار دەهێنن و دووپاتی دەکەنەوە چونکە ئەویان لەدەروونی خۆیاندا جێکردۆتەوە، بۆیە رێدەکەوێ کوڕێك قسەکانی باوکی بەزۆری بەکاردەهێنێ، بەتایبەت لەکاتێکدا کوڕەکە گەورەبێت کەباوکی مردووە، تێدەگات کەئەورتەیەلەتایبەتمەندیەکانی باوکی بووە بۆیە لەدەروونی خۆیدا دایمەزراندووە.

دەروونگەرایی‌و نەخۆشی

زیادەڕەوی لەدەروونگەرایی، ئەنجامێكی هاوشێوەی نەخۆشی بەدواوەیە بەزۆری توشی بێ باوەڕی‌و دڵەراوكە دەبێت، خراپ نییە بڵێین كە چۆن دەروونگەرایی دەبێتە هۆكاری سەرهەڵدانی نەخۆشی.

بینیمان كەچۆن خۆشویستی دایك‌و باوك یان كەسێكی خۆشەویستی رابكێشێتە نێو مێشك‌و دەروونی خۆی ئەگەر ئەوهۆكارە تەنیا پەیوەند بەوەوە بێت كەمنداڵ دایك‌و باوكی خۆش بوێ ئەوەندە جێگەی نیگەرانی نییە، بەڵام لەهەندێ بواردا منداڵ نەك دایك‌و باوكی خۆشناوێت لەوانەیەوەك ناحەزێك تەماشای بكات، لەوبوارەدا كاتێ منداڵ ئەو جۆرە كەسانە دەخاتە دەروونی خۆیەوە دەبێت چی رووبدات؟

بینیمان كاتێ دەروونگەرایی یان گۆڕان لە دەروونیدا رو دەدات كردەوەی منداڵ ئاوهایە كە گوایە ئەو خۆی كەسێكی دەروونگەراییە، هەرلەبەر ئەوەلە ئیشوكاردا دایك یان باوك بەشێك لە(من)كەمنداڵ بووە، منداڵ ئێستە خۆی راستەوخۆ هەڵچوون‌و گۆڕانكارییەك هەست پێ دەكات كە لەوەوپێش بەرامبەر بەو كرا بێ، ئەو دەستورو فەرمانە لەوانەیە نەخۆشیەكی ئینكاری خەتەرناك بناخە دابنێ، چونكەئەو لەخۆبێزاریەی ، بەرامبەر بەخۆی دەیكات لەوانەیە بەجۆرێكی دەماری بەرەو خۆكوژی ببات كە گەورە ترین سەرهەڵدانی

لەخۆبێزارییە لەو بوارەدا، ئەوانە زۆر لەخۆیان بێ ئومێد دەبن، بەزۆری نینۆکەکانیان دەخۆن، تەنانەت قژەکانیشیان هەڵدەکەنن، توشی بەدخۆراکی دەبن تا ئەو ئاستەی بتوانن دژایەتی خۆیان دەکەن.

—لەکاتی توندوتیژی نەخۆشی دەروونی، دەرونگەرایی رۆڵێکی پارێزگاری دەست پێدەکات مرۆڤی نەخۆش تێدەکۆشێ لەورێگەیەوە خۆی بەهۆکاری بەدبەختی کەسانی تر بزانێ بۆئەوەی نەکەوێتە بەررەخنەو بێزاری کەسانێکی کە " لەجێگەی ئەوە سەرنجی سۆزو بەزەیی ئەوان بەلای خۆیدا رابکێشێ، لەمرۆڤی ئاسایی کەسێك توشی هەڵەی زۆردەبێ لەوانیە باشترین رێگە بۆ خۆلادان ،دان پێدانان بەهەڵەکانی خۆیدا بێت لەوحاڵەدا دیارە کەسێك ئەوەندە خۆی بەبەرپرسی ئەوە دەزانێ، ئەوانوانەزانن، هەستی سۆزو بەزەیی شێوازی دۆستی لەو بوارەدا کەخۆی بەلاوازدەزانێو دانی بەهەڵەکانی خۆیداناوە، ئەوە بەیەکێك لەتایبەتمەندیەکانی مرۆڤ حیساب دەکرێ.

—دەروونگەرایی دەتوانرێ بەبنەماترین هێزی گەشەکردنی کەسایەتی دابنرێ ، گەشەکردنو سەرهەڵدان (منی زیاتر) کاتێ روودەدات کەمنداڵ بەسودوەرگرتن لەو میکانیزمە نیزامی رەوشتی باشی دایکو باوکی بۆخۆیوەرگرتووەو لەخۆیدا بەکاری دەهێنێ، بەلاّم بەداخەوە لەروانگەی دەروونگەرایی، منداڵ خاڵی لاوازی کە سایەتی دایکو باوك لایەنی دژە ئەخلاقی کردەوەی ئەوان لەوانەیە دەروونگەرایی بکات،هەروەها دووری، توندوتیژی زۆر، بێ سەرەوبەرەیی هەموو ئەو سیفەتە دوور لەکۆمەلاّیەتیانە دووبارە لەرێگەی دەروونگەرایی پێدە چێ لەمندالاّندا سەرهەڵبدات.

لەخۆ دوورخستەوە

خـــاڵێكی تـــر لـــەمیكانیزمی بـــەرگری دەروونـــی، لـــەخۆ دوور خـــستنەوەیە بەژمارەیەكیوەك:دوورخستنەوە، خستنە ئەستۆی كەسێكی تر، ئاراستەكردن، تاوان خستنە پاڵ كەسانێكی تر دووبارە بەكار هاتووە.

لەخۆدوورخـــستنەوە یەكێكـــە لەمیكانیزمـــە بەردەوامـــەكان كەلەرێگـــەی ئـــەو مرۆڤەوە بیركردنەوەو كـردەوەی ناپەسـەند یانویـستە بـێ ئاگاكـانی دەروونـی خۆی هەروەها تـاوانو هەڵـەكانی خـۆی دەخاتـە ئەسـتۆی كەسـانێكی تـر بـەو هۆیەوە دڵنیابونو ئارامی بۆخۆی دروستدەكات .

– لەشێوازی دوور خـستنەوەدا، مـرۆڤ كـسانێك تاوانبـار دەكات،ئـەو ئیـشانەی خۆی بەكاری دەهێنێ لەخۆی دووردەخاتەوە بۆرازیبوونی خـۆی ئـیتر پێویـست بەسنور دانانی ئەخلاقی ناكات خۆی توشی كێشەو ململانێ بكـات لەوحاڵەتـەدا شـــێوازو ســـەرهەڵدانی ئـــەو فرمانـــەو نیـــشاندانی دنیـــای دەرەوە لەروانگەیوەهاكەسانێكدا شێوازی گۆڕاو لەودا گەشە دەكات، ئـەوە خەتەرێكـە كەبەدوای سوودوەرگرتن لەو میكانیزمەدا دروست دەبێ.

– شایانیوەبیرهێنانەوەیە كە بەدیهێنانی ئاراستەكردن یان لەخۆدوورخستنەوە یەكێكە لەخۆنیشاندانو خۆنواندی قەدیمیەكانو بـەردەوامبونی دەروونـی مـرۆڤ لەزەمانێكی زۆر كۆنەوە ناسراوبووە پەندی پێشینانەدەڵێ: (كافر هەموو كـەس بەهاودینی خۆی دەزانێ) ئەو

لێکدانەوەیـە لەتێگەیشتنی هـەمان بەرنامەومیکانیزمـە، بـۆ پاڵـدانی رەوشـتی خۆی بەکەسانێکی ترەوە.

لـەداهێنانی ئاسـایی رۆژە ناخۆشـەکانی مـرۆڤ دووبـارە زۆرجـار وشـەیەکی لەوبابەتە کە هەمووی ئیشارەتەبەو مەبەستە بەزۆری دەبیسترێ (مرۆڤی خراپ هەموو کەس بەخراپ دەزانێت)(مرۆڤـی بـاش هـەموو کـەس بـەباش دەزانێـت) هەروەها مرۆڤ؟ وابـیر دەکاتـەوە ئـەوەی کەلـە هەگبەکـەی خۆیـدا هەیـە لـەهی کەسانی تریشدا هەیە. چۆنییەتی بیرکردنەوەی دەرەکی وەك خـۆی بەتایبـەت لـەزەمانی، دکتـۆر (فرۆیـد) بـەدواوە بۆتـە جێگـەی سـەرنجی پزیـشکی دەروناسی. میکانیزمی هاوشێوەگەری‌و دەرەکی بەشێوازی جۆراو جۆر لەکارو کردەوەی تاکەکانی مرۆڤدا خۆی دەردەخات‌و خۆ دەنـوێنێ، هەوڵـدەدەین لـەم بەشـەدا بـۆ رونکردنـەوەی زیـاتر، نمونـەی جیاجیـا لەپاڵـدان یـان لـەخۆ دوور خستنەوە نیشان بدەین.

لەخۆدورخستنەوەیان تاوانبـارکردنی کەسـانێکی تـر کاتێك روودەدات کـە ئـەو مرۆڤە ئەتوانێ ویست‌و ئارەزووی بێگانەو نامۆ سەرکوت بکات هەر لەبەر ئەوەی ناتوانێت بـوونی ئـەوە رەتبکاتـەوە، تـەنیا رێگـە چـارە گـۆڕانی جێگـەی ئـەوو درێژەدان بەدنیای دەرەوەیە.

ئەو کەسەی لەوە ئاگادارەو ناتوانێت سەرکوتی بکات یان لەناوی بـەرێت دەبـێ ئەو راسـتیە کەبەشێك لەکەسـایەتی خۆیـەتی ئینکـار بکـات خـۆی لـێ لابدات، هەروەك ئەوەی لەپێشدا ئیشارەتی بۆ کـرا جیـاوازی کردنـی مرۆڤـە لەخۆیـداو لەراستیە دەرەکییەکان " یەکێکە لەو کردەوانـەی هۆکـاری گەشـەکردنی مرۆڤـە کە لەئاراسـتەی دەرەکـی بـەو سـەرهەڵدانە لەبـەین دەچـێ‌و نـامێنێ نـاوەرۆکی دەروونی مرۆڤ کە نەتوانرێ رابکێشرێ دەدرێتە پاڵ واقیعیەتی دەرەکی کەواتـە

مرۆڤی بێکەڵك لەوانەیە دووبارە بکەوێتکە ژێر کاریگەری سۆزی پەسەند نەکراوو وەرنەگیراو، بێتوانا بێ،لەبەرگری تەواوی کەسایەتی و شەخسیەتی خۆی، دووچاری ناراستە کردنی دەرەکی ببن بەلام ئەو جۆرە کەسانەمەگەر بەرێکەوت بەتەواوی هەقیقەتی دەرەکی لاربکەنەوە، بەلام مرۆڤی بێ کەڵك کەمتر تێگەیشتنی راستیەکانی هەیە. چونکە ڕاستیەکان بە ئاشکرا ، نەزانانە لێکدەدەنەوەو حەرامی دەکەن.

(لەخۆدوورخستنەوەو ئینکاری هاوشێوەی یەکترین)

میکانیزمی لەخۆدوورخستنەوە زۆر لەگەڵ میکانیزمی ئینکاری واتە(پێداگری) هاوشێوەی یەکترن دەتوانێ بەیارمەتی شێوازێك کە "فرۆید" داهێنەر بووە نیشانبدرێت:

کەسێك کە توانای بەسەر چارەسەرکردنی کێشە ئاڵۆزەکانی خۆیدا نەبێت نەفرەت لە کەسانێك دەکات کەتوانایئەوەی هە بێت بەجۆرێکی تێنەگەیشتوانە ئەو رەوشەی خۆی دەگۆڕێت واتە لەجیاتی ئەوەی بڵێ :من لەو کەسە بێزارم: دەڵێ ئەو کەسە لەمن بێزارە، ئەو کردەوە گۆڕاوە دەرەکییە دەبێتە بەربەست کە(من) ئەو کەسە بخاتە ژێر فشاری نارەزایی و بێزاری و هەستی تاوانەوە پێناسەی کەسایەتی ئەو بەیەکدا بشێوێنی لەو رێگە دەمار ی و پێداگرییەوە بێزاریەکەی خۆی دەداتە پاڵ ئەو کەسەی دەست نیشانی دەکات.

نمونەیەکی تر.

-خوێندکارێك کەلەتاقیکردنەوەدا سەرکەوتوو نەبووە هۆکاری ئەوە لەخۆی دووردەخاتەوە دەیداتە پاڵ وانەکان یان مامۆستاکان، دەڵێ تاقیکردنەوەکان قورس و گرانن یان مامۆستاکە بەتایبەت رقی لەوبووە.

–کاتێك مامۆستایەك داوا لەخوێندکارێك دەکات وانـەکانی بەباشـی بخوێنێـت خـۆی سـودی لـێ وەردەگرێـت بـەڵام چـونکە ئـارەزووی لەتەمبـەڵیو لاوازییـە بەخۆی دەڵێ: سودی ئەو هەموو وانە خوێندنە چییە؟
مامۆستا نمرەی باش نادات بەمن بەڵام ئەگەر بچم بۆ گـەڕان زۆر لـەوە باشـترە خوێندکار لەوبوارەدا هەڵەکانی خۆی ئاراستەی مامۆستا دەکات لـەخۆی دووری دەخاتەوە.
–کـچێکی جـوان لـە خوێندنگـە چـەند دراوێکـی دزیبـوو ئامـادە نـەبوو دان بەهەڵەکانی خۆیدا بنێ تاوانەکەی دەدایە پاڵ کچێك کـە لـەو جـوانتر بـوو، بـەو مەبەسـتە کـردەوەی لـەخۆ دوورخـستنەوە هانـدەربوو بـۆ ئـەوەی ئـەو کـچە تاوانەکەی خۆی بخاتە ئەستۆی ڕەقیبەکـەی تـاکو بـەوجۆرە جوانییەکـەی ئـەو ناشیرین بکات.
- پیاوێك کە خیانەت لە هاوسەرەکەی دەکات،تاوانەکە دەخاتـە پـاڵ کـچێك کـە سەرنجی بەلای خۆیدا ڕاکێشاوە. ئەم میکانیزمە لە زۆر بواردا بـەکاردەهێنرێت، بۆنمونـە لـەو بـوارەدا ژن یـان مێـردی خیانـەتکار تاوانەکـەی خـۆی دەخاتـە ئەستۆی تەرەفەکـەی بـەو جـۆرە خـۆی لـەو تـاوانو خراپـەیـە دوور دەخاتـەوە واخۆی نیشان دەدات کە من خیانەت لە هاوسەرەکەم ناکەم، بەڵام ئەوە ، کە تاوانی کردووە، ئەو تاوانە دەخاتـە پـاڵ کەسـێکی تـر ئەوەنـدەی کـە، گونـاهو تاوانەکـەی زیـاتر دەبێـت. لەئـەنجامی ئـەو بزوێنـەرە، زیادەڕەویـەك بەکاردەهێنرێت کە زەخـتو زۆری ئـەوە تەنانـەت لەوبزوێنـەرەی کەلەئـەنجامی خیانەتەکەوە سەرهەڵدەدات زیاترە لەو جۆرە بوارە دا پـچڕانی هاوسـەری،باس لەسەرکەوتنو پیرۆزیو ویستو ئارەزوی بێ ئاگـا، خیانـەت کارانەیـە، کـە لـەو دولایەنەدا هەیە لەدوای جیابونـەوەو لـێکترازان، دەگەڕێتـەوە بـواری ئـارامیو

ئاسودەیی،بەشێوازێكی تر ئەو كەسە دەتوانێ لەهەستی تاوان‌و گوناه ڕزگاری بێت.

_منداڵێككەلە ئەسپەدارینەكەی دەكەوێتە خوار بەلەقە لێی دەدات تاوانەكە دەخاتە پاڵ ئەسپەدارینەكە.

كەسێك كە ئارەزوی جنسی هەیە لەوانەیە كەسی بەرانبەرەكەی تاوانباربكات بەتایبەت لەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە بەئاشكرا ئەوە دەردەكەوێت ئەو نەخۆشانەی وەسوەسەی جنسی نامەشروعیان هەیە، كەسانێكی تر تاوانبار دەكەن بەناپاكی لەبیرو باوەر.

میكانیزمی دەرەكی لە هونەرو ئەدەبیات ئاستێكی توندوتیژو بەربلاّوی هەیە شێوازێكی پالاّوتنی دەرونی بۆ هونەرمەندان حیسابدەكرێت هەر نوسەرێك بۆ ماوەدان‌و بارسوكی، ویست‌و ئارەزووە ناپەسەندەكانی خۆی دەخاتە پاڵ قارەمانەكان یا بەبۆچونێكی تر ڕەوشتی ناپەسەندی كۆمەڵگاكە لەخۆیدا ئەی بینێتەوە دەیخاتە ئەستۆی ئەو قارەمانە خەیاڵیانەی دروستكراوی خۆی.

زۆر لەكرێكاران خراپی ئیشەكەیان دەخەنە پاڵ ئامێرەكان، چونكە نایانەوێ وا بیربكەنەوەو خۆیان تاوانبارو بێ ئەزمونن، بۆ ئاسودەییو دڵنیابونی خۆیان هۆكاری چونیەتی خراپی ئیشەكانیان دەخەنە پاڵ ئامێرەكانی ئیشكردن.

_كاتێك لە ڕۆژنامەكاندا دەخوێنینەوە، بۆنمونە پیرەژنێك سكالاّ دەكات كە گەنجێك عاشقی ئەوبووە نایەڵێت ئاسودە بێت، ڕاستیەكە ئەوەیە كە ئەو پیرەژنە سەرگەردانە بۆخۆی عاشقی ئەو كوڕە گەنجە بووە ئەو هەستەی خۆی دەخاتە ئەستۆی ئەو گەنجە.

_مرۆڤێك كەتوشی كێشەی دەروونی بووە لەبواری ئەخلاقی و ڕەوشتا هەموو جۆرە لاوازیەكی ئەخلاقی دەخاتە ئەستۆی كەسێكی تر.

_كەسێك كە هەستی ئاشقانەی لەڕوانگەی ڕەوشتی كۆمەڵایەتیەوە باش تەماشاناكریٚو پەسەند ناكرێت، ئەو بیرو بۆچونە كەلەخۆیدا سەری هەڵداوە ، خۆیەتی كە ئاشق بووە،دەیخاتە ئەستۆی بەرانبەرەكەی ، واتە ئەو بەعاشق دەزانیٚ، كەسێك كەهەستی نەفرەتو توڕەبونی بەرانبەر بەكەسێك هەیە هەر كردەوەیەك كەلەوەوە سەرهەڵبدات،بەرامبەر بەخۆی زۆر بەخراپ لێكی دەداتەوەو حیسابی بۆدەكات واتە تاوانەكە دەخاتە پاڵ ئەو مرۆڤەی ڕقی لێیەتی، بەلاّم لەڕاستیدا ئەوە تەنیا خۆیەتی ڕەشبینو دڵ كرمێییە بەرانبەر بەئەو.

_ كچێكی جوان عاشقی مامۆستاكەیخۆیبوە، بەلاّم لەبەر ئەوەی مامۆستاكە ژنی هەبووە هیچ موبالاتی بەو هەستەی ئەو نەبوو بیٚ ئومێدیو ناخۆشیەك لەناخی ئەو كچەدا سەری هەڵدا، پاش ماوەیەك كردیە دیعایە وای بلاّو كردەوە كە ئەو مامۆستایە عاشقی ئەو بووە هیچ كاتیٚ واز لەو ناهێنیٚ لەكاتێكدا ئەو هیچ پەیوەندیەكی بەوەوەنییە، بەلاّم دەردەدڵی دەكرد كە مامۆستاكە دەیەویٚ لەكەداری بكات، جێگەی سەرسوڕمانو تێڕامانیە كە ئەو خەیاڵەی كچەكە دووربو لە ڕاستی تەنیا دەیویست بەو هۆكارە وا لەمامۆستاكەی بكات ڕوی پیشان بداتو سەرنجی بەلای خۆیدا ڕابكێشیٚ. لەڕاستیدا ئەوە تەنیا كچەكە بوو بەدوای مامۆستاكەیدا دەگەڕا، بەلاٖم بەهۆی سودوەرگرتن لەپاراستنی دەرەكی لەخۆدوور خستنەوە ئەو ویستو مەبەستەی خۆی ئاراستەی مامۆستاكەی دەكرد.

سودی زیادەڕەوی دوورخستنەوە لەخۆ ئاراستە بەکەسێکی تر

سود وەرگرتن لەو میکانیزمە بەزۆری لەنەخۆشەکانی دەروونیو کەسانێکی سەرکوتکەردا دەردەکەوێ بەشێك لەوانەی شێت بوون ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە، بۆنمونە نەخۆشی(پارانوئید) هەموو جۆرە کردەوەیەك پێچەوانە لێك دەداتەوە بەردەوام وابیردەکاتەوە کەسانێك بەدوای ئەودا دەگەڕێن یان شتێکی خراپ دەدەنە پاڵی ئەڵبەت لەکاتی دەرماندا بەردەوام دەبینرێت کە ئەو شێوازە لەخۆدوورخستنەوەیە تەنیا ویستو ئارەزوی نەخۆشە کەبوە هۆکاری بزوێنەری دەرەکی نیە.

تەکنیکی لەخۆدوورخستنەوە

تەکنیکیـــەکانی لەخۆدوورخـــستنەوە ڕەوشـــێکی تایبـــەتی بـــۆ لێکدانـــەوەی کەسـایەتی مـرۆڤ حیـساب دەکرێـت. دەروونناسـان بەشـێوازی ئـەو جـۆرە تەکنیکانە. ئەو کەسانەی لـەژێر چـاودێریو لێکۆڵینـەوەدان ڕووبـەڕوی شـێوازی جۆربەجۆر دەکەن ئەو لەسەر بنەمای تێگەیشتنی تایبەت کـە لـە مەوقعیـەتی نـاوبراو دەسـتدەکەویّ هاوشـێوەی ئـەوەی لـەکاتی وەڵام دانـەوە بـەو بـوارە تێـدەگات ڕەتدانەوەیـەك لـەخۆی نیـشاندەدات، بەبۆچـونێکی تـر بەیارمـەتی تەکنیکیەکانی لەخۆدوورخستنەوە ئەو کەسە خۆی وەك ئەوەی کە هەیە نیشان دەدات، دنیای تایبەتیو بەدیهێنەری کەسایەتی خۆی پێچەوانە دەکاتـەوە یـەك شـێواز تەجرەبـەو تاقیکردنـەوە کـەبۆ ئـەو مەبەسـتە بـەکاردەهێنریّ (وڕەی شاخە)کە ئەو مرۆڤەی لەو تەکنیکەدا تاقی دەکرێتـەوە دەبێـت بـە ماددەیـەكو مەسـڵەحەتێك کەشـایانی ڕێکخراوێکـی بنـەڕەتیو ڕێکوپێـك نییـە، تەشـکیل بکرێتو ڕێك بخرێت بنەمای ئەم تاقیکردنەوە بۆ ئەوەیە کەلەپەڵـەی بـیّ شـکلّ واتــە هاوشـێوەی پەڵەیـەك کـە بـەهۆی ڕتوبـەت لەسـەر دیـوار یـا ڕژانـی (مرەکـەب)واتــە جەوهــەر بەسـەر کاغەزێکـدا درووسـت دەبێت،بەناونیـشانی وەسـیلەیەك یاسـەبەبێك لایـەنی هروژانـدنی بۆچـونی مرۆڤـی ئـەو بـواری تـاقی کردنەوەیە سودی لیّ وەردەگرن.

_تەکنیکێکی تر بە ئەزمون لەتێگەیشتنی مەبەست(فەسڵە) کەلەسەرهەڵدانی ئەو مرۆڤەی تاقی دەکرێتەوە دەبێت جێگەیەك یان پێکهاتەیەك کە ماناو مەبەستو ناوەرۆکی سۆزو خۆشەویستی تێدا بێت لێکبدرێتەوە. لەم ئەزمونەدا ئەو مرۆڤە خۆی بەقارەمانی بنەڕەتی داستانەکەو خۆی وەك ئەو لێ دەکات.ئەم قارەمانە خاوەنی هاندانو ڕاپەڕینو کردارێکە کە مرۆڤی بەرچاوی خۆی خاوەنی ئەوەیە، وەیان لەهەلومەرجێکدا ببێتە هاوشێوە ئەو تایبەتمەندیە لەخۆی نیشاندەدات.

(بەرزکردنەوە)

وشەی(سوبلیمشن) بەشێوازێکی ڕیزبەندی وەرگێرراوە کە بەکارهێنراوی ئەوانە بریتیەلە:بەرزکردنەوە، هوروژاندن، داهێنەر، خۆبەزلزان،خۆپەسەند، دەسەلات، هەڵدانو خۆنواندنو خۆفەرزکردنوپالاوتن.

-لەم قسانەداو لەنێو وشەکاندا بەزنجیرە بەرزتر، وشەی بەرزکراوە بۆ باسکردنی یەکێك لە گەورەترین میکانیزمی دەروونی دەست نیشان کراوەو هەڵبژێردراوە.

(باسی میکانیزمی بەرزکەرەوە)(سعود)

بەرزکردنەوە یەکێکە لەمیکانیزمە زۆر بەنرخەکانی دەروونی کە ئەو مرۆڤە بۆ پاراستنی وجود واتە(من) دەست پێدەکات.

لەم میکانیزمەدا ویستو ئارەزووە نەفی کراوەکان واتە لەبیرکراوەکانو وزەی ئامادە لەتێکۆشانو هاندانی سەرەتاییو وەرنەگیراو پەسەند نەکراوی نێو کۆمەڵگە بەجۆرێك کەشێوازی خۆی گۆڕیوەو بەئازادییەکی نیسبی لەچوارچێوەی لەخۆ تێگەیشتو دێتە ئاراوە ئاراستەو تێکۆشانی ئەو مرۆڤە

ڕێنمایی دەکەن تاکو بەشێوازێکی لەخۆ تێگەیشتوانە ئەو ووزانە بۆ ئیشی باش‌و گونجاو بەکار بهێنرێن.

–چۆن ویست‌و ئارەزووە داخراوەکان بەجۆرێکی باش‌و دەروونگەری بەهیچ شێوازێك لەبیر ناکرێت یان بەبێ ئیشکردن‌و تێکۆشان لەقوڵایی لەخۆ تیگەشت‌و دواناکەوێ نابێتە دەست خۆشی (نیت) واتە بێ وجودی لەوەرەوە بەشێوازی جۆربەجۆر بۆ ڕێگە دۆزینەوە لەخۆ تێگەیشتن‌و فریودانی (ئەو) تێدەکۆشن، بەشێوازێکی گۆڕاو دووبارە ڕوودەدات یەکێك لەشێوەی ڕوودان‌و خۆ نواندن ئەم ویست‌و ئارەزووانە لەلایەن میکانیزمی دەروونی بەئەنجام دەگات، میکانیزمی ناوبراو وزەی ئاسایی جەستەیی لەڕێگەی تێکۆشانی پێکهاتەی پەسەند ، دامەزراو یەکگرتوو دەکات لەزەخت‌و زۆری تێکۆشانی دەروونی و بواری سکسی و هەمووشتێکی سەرکوتکراوی دەورە دراوە کەم دەکاتەوە، هەروەها ئەو هەوڵانە ڕێکخەرێکی باش‌و گونجاوە ئەو مرۆڤە سەرقاڵ‌و سەرگەرم دەکات ڕوانگەی ئەو بەرەو لایەکی تر دەبات، هەربەو هۆیەوە ڕێزی کۆمەڵایەتی بەربڵاو لەبەرهەم هێنان ،تێکۆشانی کۆمەڵگە پەسەند دەکات.

مرۆڤ بەگوێرەی بەرز بوونەوە دەتوانێت هەستی بزوێنەرو تێکۆشان‌و سەرەتایی خۆی لەحاڵەتی یەکەمەوە بەرەو ئامانج‌و بەرنامەیەکی بەرزترو باشتر ئاراستە بکات‌و دەست پێ بکات بەجۆرێك کە ڕەزامەندی ویستەکانی خۆی دەستەبەر بکات، هەروەها سودێکیش بەکۆمەڵگە بگەیەنێت.

بەرزبوونەوە یان سەرکەوتن زەرەرو زیانێکی بەرچاوی بۆ ئەو کەسە نییە چونکە (واقیعیەت) واتە ڕاستی فەرمانی ئینکار نەکردووە، لەوانەیە ئەو کەسە بەهەل‌و مەرجی داواکراوو ئامادە نرخ‌و ویستەکانی کۆمەڵگە ڕوو بەڕوو بکات.

بەرزکردنەوە یان بەرزبوونەوە جۆرێکە لە جێگە گۆڕین وەك ئەوەی شتێکی باش لەجێگەی شتێکی خراپ دابنێ یان پێچەوانەکەی کە لێرەدا ئامانجی جێگۆڕکێ شێوازێکی سازێنراوو دروستکراوی هەیە،

لەو ڕێگەیەوە وزەیەکی زۆر لەئارەزووە هێرشبەرەکانو سێکسیو ئازار ی پەسەند نەکراوی نێو کۆمەڵگە دەستی بەسەردا گیراوەو کۆنترۆڵ کراوە لەڕێگەی داهێنانو دروستکراوی بنەمای ئەدەبی بەشێوازێکی گشتیو هونەری بەکاردەبرێت.

–بەرزبوونەوە یان سەرکەوتن میکانیزمێکە کە تێکۆشانو ئارەزووەکانی سەرەتای عەشقو نەفرەت بەشێوازێکی هەوڵ بۆدراو کەلەدەرەوە بسازێت دەگۆڕێت.

سەلامەتی دەروونی هەر مرۆڤێك بەهێزو توانای سەرکەوتوو وابەستە واتە پەیوەندی هەیە هەرئەندازەیەك تواناکان زیاترین سەلامەتی ژیانی سۆزو خۆشەویستی دووبارە زیاتر دەبێت. کەسێك کە نەتوانێت تێکۆشانی نەزانانە تێنەگەیشتوانەی هەست بگۆڕێت بۆ کردەوەی نێو کۆمەڵایەتی بەگەورەترین بۆچوون وەك نەخۆشییەك تەماشادەکریو سەیر دەکرێت.

–سەرکەوتنو گۆڕانی شێواز لەهەموو بەرهەمی ویستو ئارەزووەکانییەتی بەبۆچونو لێکدانەوەیەکی کە تەنیا ڕێگەی بەرگریو پارێزگاری وزە پەیداکردن مەبەست نییە، بەڵام ئامانج لێکدانەوەی تێکۆشانێکە کە بەدیهاتنێکی زیاتری پەسەندکراوی هەبێت.

–شێوازی ئەم میکانیزمە لەدەورانی منداڵیدا بەم جۆرەیە، کە منداڵ لەدەست پێکردنی سەرەتای ژیانەوە لەبەرامبەر ویستو ئارەزووەکانی لەکۆمەڵگەدا بەشێوازێکی گشتی دایكو باوك بەجۆرێکی تایبەت ئەوەیان حەرام کردووە

بەرەتدانەوەی بەرزکردنەوە یان سەرکەوتن بەرگری دەکات، منـدالّ لەئەنجامـدا تێدەکۆشێ ویستو ئارەزووە سەرکوتکراوەکانی کـە نەهاتۆتـەدی لەرێگەیـەکی ترەوە لەبەر رەخنەی کەسانیکی تر بەشێوازێکی تر قەناعەت بکاتو رازی بێت لەو رووەوە ئارەزوو بەدوای شێوازی راستکردنەوە قەرار دەگرێو خۆ دەنـوێنێ هەروەها کەباسکرا راستکردنەوەو جـوان کـردن ئـارەزوو بـەدوای دووبـار لەبـەر ئەوەیە کە هەلو مەرجی ئێستا کەهەیە شایەنی قەناعەتو پەسەند نییە چونکە مەرجی یاساو دابو نەریتی سوننەت بەربەستی راستەوخۆ دەبن لەبەردەم ئـەم قەناعــەتو رازیبوونــەدا، ویــستو ئــارەزووی نــاوبراو خراوەتــە پــەراوێزەوە، لەکەسانێکدا کە لـەمیکانیزمی سـەرکەوتن یـان بەرزبوونـەوە سـوود وەردەگـرن لەسەرچـاوەی گۆرانـدا لەگـەلّ رووی کۆمەلّگــە بــەداهێنمانی بــەرزبوون یــان سەرکەوتن گەورەدەبێت، یان رێگەی گـەورەیی دەگرێتـە بـەر، نمونەیـەکی ئـەو میکانیزمــە لــەژیانی رۆژانــی ناخۆشــی هــەموو مرۆڤــەکان کــەمو زۆر بەرچــاو دەکەوێت.

نــارەزاییو ناخۆشــیەکان کەبــەدوای شــێوازی پەســەند نــەکراوی کۆمەلّگــە ســەرهەلّدەدات دەبێتــە هۆکــار کەلــەجیاتی هانــدان و بــەکارهێنانی ویــستە سەرەتاییەکان بـۆ ئامـانجو بەرنامـەی نـەهی لێکـراوو مەبەسـتی خۆپەسـەندانە میکـانیزمی بەرزکردنــەوە یــان ســەرکەوتن شـکلّو شـێوەی ئـەوانی گۆرییـەوە لەرێگەو تێکۆشانی قسە یـان لەهونـەرو ئـەدەبیات، ئـایینو مەزهـەب، زانستو تێکۆشـانێکی کەبـەکارهێنراوە ئـەرکی دەولّەمەنـدیو فەرهـەنگو پێـشکەوتن دروست دەکات، لەبەرزبوونەوە یـان سـەرکەوتن کێـشەی دەروونـی چارەسـەرو جێبەجێ دەکرێ. بەتەواوی مەبەسنی جێنشین کـردن دانـانی شـتێك لەجێگـەی شتێکی تر باس نەکراوە، مرۆڤ وابەستە بـەو میکانیزمـە لـەزەتو خۆشـییەکانی

ئاسایی خۆی تەرك دەكات بەدوای خۆشی بەدیلو واتا گۆڕاودا دەگەڕێت كە زیاتر لەگەڵ ویستو حەزی كۆمەڵگەی ئێستەدا بگونجیٚو سازێنراوبێت لەبارەی تێگەیشتنو ناوەڕۆكی ئەم وشەیە شایەنی وەبیرهێنانەوەیە كەلەپێش د.فرۆید دا فەیلەسوفانو زانایانی وەك ،شۆپن هاوەر ، گۆتە ، نیچە ،وشەی دیاری كراو بەناوەڕۆكی تێگەیشتن وەك گەورەكردنو سەركەوتن تێكۆشانو ئارەزووە جنسییەكان بەكاریان هێناوە، نیچە ، (سوبلی میشن)"ی نەك تەنیا لەبواری تێكۆشانی جنسیدا سودی لێوەرگرتووە بەڵكو لەبواری تریشدا بەكاری هێناوە.

(فەرهەنگو تێگەیشتن)

-سەركەوتن یەكێكە لەگەورەترین هۆكاری پێكهێنانی فەرهەنگو پێشكەوتن لەژێر كاریگەری پێداویستیە ژیانییەكان بەرازیبوونو تێكۆشانی هاندەرانەی مرۆڤ بەكارهێنراوە سەری هەڵداوە ئەمرۆش دووبارە بەشێكی زۆر لەوە، بەهەمان شێوە سەرهەڵدەدات هەرتاكە مرۆڤێك كە پێی نایە ناو كۆمەڵگەی مرۆڤایەتی تێكۆشانی خۆی بەسودی كۆمەڵگادەست پێ دەكات یان بۆ ڕاستكردنەوەو چاكسازی تێدەكۆشێ. كاریگەری جنسی ڕۆڵێكی بەرچاوی لەدروستكردنی دەروونی مرۆڤ لە بواری فەرهەنگی، هونەری، وەرزشیو ژیانی كۆمەڵگادا هەیە. ووردبونەوە لەژیانی ڕۆژانەدا نیشانمان دەدات كەزۆر لەپیاوان سەركەوتو دەبن بەسودی تێكۆشانی تاكە كەسی خۆی، بەشێكی گەورە لەتوانای جنسی خۆی لەبەین بەرێ ئەو ووزەو توانایەی لەڕێگەی چاكسازیو دەوڵەمەندكردنی فەرهەنگو پێشكەوتنی مرۆڤایەتیدا بەكاربهێنن (هێربەت ماركۆزە) لەكتێبی (مرۆڤی تاكەكەسی)دا دەڵێت: "فەرهەنگ مانای سەركەوتن چونكە پێشكەوتنی ڕازی بونی ویستو تێكۆشانەكانی دەروونی دوا دەخاتو دەیخاتە ژێر دەسەڵاتو كاریگەریەوە".

(هونەر)

_بەبڕوای فرۆید هونەرو سەرچاوەکانی ئەو لەدایکبوی سەرکەوتن‌و پیشاندان‌و ئارەزوە نابەرامبەرەکانە.، ڕێگەیەکە هونەرمەند بۆ ئارامکردنەوەی ئازارەکانی گیانی خۆی دەست پیێ دەکات، مۆسیقا، وێنە، پەیکەرسازی، شیعرو ئەدە ب گۆڕانکاری سەرکەوتن، ئارەزوەکانی دواکەوتویی، هەستی پێکهاتەی هونەرمەندانە.

هونەرمەند لەبەر هاندان‌و ویستە زۆر پتەوەکانی دەیەوێت شانازی دەسەلآت، سەروەت‌و دارایی، خاوەنداریتی، ئابرو بەدەست بهێنێت بەلآم هۆکارێکی بۆدابینکردن‌و دڵنیا کردنی ئەوە نیە هەر لەبەر ئەوە وەك هەموو مرۆڤە نارازیەکان لەڕاستیەکان لایان داوە، هەمو شتێکیان ئاراستەی ویست‌و ئارەزوەکانی سەرچاوەگرتو لە بیر ۆکەی ژیانی خۆیدا دەسازێنیٚ، ئەم فەرمانە لەسەرخۆ دەتوانیٚ ئەوە بگەیەنێتە ڕۆژێکی تازە ئاساری هونەری کەبەئاساری خەیاڵی بەناوبانگە، لەڕاستیدا جۆرێك لە دووبارە سازدانی دنیا ئاراستەی ئێمە دەکات کەبە مانایەك، لەڕاستی تەواو دوورن. لەبواری هەموو گومانەکانی هونەری بەشێوازێکی تر بڵێین، کەڕوانگەی هونەرمەندانە ڕوانگەیەکی نەخۆشە.

هونەرمەندی ڕاستەقینە پێش هەموو شتێك دەتوانێت بەخەونی بێداری خۆی شێوازێکی سەرکەوتوانە بدات، پێکهاتەوو ڕەنگدانەوەی خەونەکانی بۆ کەسانێکە سەرچاوەی لەزەت بێت هونەرمەند خاوەنی تایبەتمەندیەکە کەمەبەستی دیاری کراو بەو شێوازەی کەلەبیرکردنەوەی خۆیدا دەیبینیٚ دەیکاتە پەیکەر هەریەو پەیکەرە لەبەرچاو گیراوە بۆچونی شاراوەی خۆی بەشێکی لە زەتی پێویست بۆداپۆشینی یان بەرگری لانی کەم بارودۆخی دواکەوتوی ویست‌و ئارەزوە سەرکوتکراوەکانی هاوڕێیەتی دەکات ،کاتێك

كەبەسەر جێبەجێكردنی هەموو ئەوانەدا سەركەوتوو بووە هۆكارێك بۆ هەموو ئەوانی تر بەدەست دەهێنێ كە ئارامی‌و ئاسودەیی تازە لەسەرچاوەی لە زەتی ویژدانی خۆیان كەدوورە لە دەست پێگەیشتن لێك بدەنەوە،هونەرمەند سۆزو رێزی كەسانی تر بەلای خۆیدا ڕادەكێشێ هەربەو هۆكارە بۆچونی ڕەتدانەوە یان پێچەوانەلەوەی كەلەپێشدا لەبۆچونەكانیدا هەبوون، واتە شانازی، ناوبانگ،دەسەلات‌و مەكانەت بەدەست دەهێنێت.

بەم ڕێگەیە مرۆڤێك كەخاوەنی توانایەكی تەواو بێت، دەتوانێت ویست‌و ئارەزووە سەركوتكراوەكانی خۆی لەئاستێكی بەرزتری هونەری‌و ئەدەبی ڕازی بكات، هەروەها كەمێك لەویستی بنەمای سكسی خۆی بەشێوازێكی پەسەند كراوی نێو كۆمەڵگا بەكاربهێنێ.

(فرۆید)و (لیۆناردۆ داڤینشی) بڕوایان وایە كەئیشی داهێنانی ئەم هونەرمەندانە جیابونەوە لەویست‌و ئارەزووە سكسیەكانی ئەوە، ئەو لەپێشدا وای بیردەكردەوە كە ووردبینی هاندراو كەخاوەنی بنەمای سكسیە لەبەشێكی گونجاو بەهەموو جەستەدا بڵاو دەبێتەوە (ناوەرۆكی هونەر)دەگۆڕێت. لەو ڕووەوە شێوازی جوانی لەهاندانی جنسی شاراوەیە لەبنەمادا ئەو ووشەیە ناوەڕۆكێكی نییە لەوە زیاتر كەلەئاستی سكسیدا خاوەنی بزوێنەرە.

دەروونگەر ی (پشكنەرانی دەروونی) دووبارە(داڤینشیان) خستۆتە بەرباس هۆكاری ئەوەی كە ئەم وێنە كێشە بەتوانایە ئارەزووی وابووە وێنەیەكی زۆری حەزرەتی مریەم بكێشێ، بەم شێوازە بەدیهێنانی وەها وێنەیەك لەراستیدا بڕوای هەستێكی ئاساییە كەلە دەورانی داڤینشی دا لەوە بێبەش بووە. دایكی لەمنداڵێدا ئەوی بەجێهێشتووە چونكە ئەو پێویستی بەدایكی بووە هەر لەدڵیدا ماوەتەوە. ئەوەی بەشێوازێكی وێنەكێشانی تابلۆی بەدیهێنانی ئاساری

هونەری کەلەسەر چاوەی عەشقو خۆشەویستیو پەیوەندی مریەم بەحەزرەتی مەسیحەوە بووە رازی کردووە.

-"فرۆید"لەوباوڕەدایە کەهۆگری (داڤینشی)بەوێنەکێشانی تابلۆی بەناوبانگ "لیند ژوکۆند" کە گەشەکردنێکە ئارەزووی سەرکەوتنێك بووە ، وێنە کێشی بەناوبانگ بەرامبەر بەدایکی خۆی کەلەتەمەنی منداڵیدا لەو جیابۆتەوە هەیبووە.

-بەبڕوای بەشێك لەدەروونناسان (چایکۆڤسکی) کەدوچاری هەستی ئارەزوو بەهاوجنس بووە، چونکە ئەو مەیلو ئارەزووە بەجۆرێکی راستەوخۆ رازی نەکراوە، هەر ئەو هەستو ئارەزووە لەمۆسیقای ئەودا ئاشکرا کراوە، ئاساری شکستپیر شیعری (والت ویتمن) و زۆرینەیکی تر لەشێوەکارانی بەناوبانگ بەنیشانەی گەشەکردنی ، سکسی، خۆشەویستی هاوجنسی خۆی دیاریکردووە بۆتە باسو لێکۆڵینەوەی پشکنەرانی دەروونی.

(پەیوەندی هونەرو یاری)

لە لێکدانەوەی دیمەنی بەشێوازێکی دروست بەپەیوەوندی هونەری یاری روبەروو دەبین‌و رادەوەستین.هونەر جۆرێك لەیارییە یاری لەهونەر پەیدا دەبێت هەردوکیان وەسیلەو هۆکارن بۆ بارسوکی رۆح، یاری شێوازی یەکەمی رازیبونی ویستو ئارەزووە سادەو ساکارەکان کەلەمنالّدا سەرچاوەی نەگرتووە، بەلاّم هونەر هۆکارە بۆسەرکەوتن‌و رۆڵی بەیەکدا ئالۆزاوی ئارەزووە سەرهەڵداوەکانی کۆن‌و تازە.

-یاری هونەرو خەونەکان، جۆرە سەرهەڵدانێکن کەبەهۆی پەرەسەندنی ئەوانە ئارەزووە نەفیکراوەکان بەسەرهەڵدانێکی جیاجیاو جۆراوجۆر بەرزبونەتەوەو رازی دەبنوقەناعەتدەکەن.مرۆڤبەهۆی یاریو ویستوو ئارەزووە

جۆربەجۆرەکانی کە راستەوخۆ توانای گەشەکردن یارمەتی دەدات،باشترین هۆکار بۆ تێگەیشتن لەو مەسەلەیە یاری منداڵانەیە.

فرۆید دەڵێت: یاری باشترین گەڕانو سەیرانە پیویسترین هۆکارە بۆ بەرابەری دەروونی منداڵ. منداڵ ئارەزووە سەرەتاییەکانی خۆی لەکاتی یاری دەتوانێ بەشێوازێکی بێخەبەرانە باس بکات.

لەوقسانە تێدەگەین کەلەنێوان یاریو خەونەکان دووبارە هاوشێوەی یەکسان بوون ئاشکرا نییە ئەنجامی خەوبینین لەکاتی خەوتندا.

یاری لەکاتی بێداریدا سەرهەڵدان پەیدا دەکات.یاری ئاوێنەی ئارەزوەکانو ئاواتەکانی ویستی منداڵانە، ئارەزوەکانی منداڵان بەزۆری لە بواری خۆنواندنی دەسەڵات گەورەبوونی تەمەن واتە (باڵغ) بوون ئازایەتیو دەسەڵاتی سەربەخۆیە. چونکە لەکاتی یاریدا هەمیشە رۆڵی گەورەکان دەبینن، دەیەوێت ئارەزووە دەروونیەکانی دەربخات. بوکەشوشە ، یاری نیشانەی دایکایەتی بۆ منداڵ ، بەهۆی بوکەشوشەکەی یاری خۆی دەکاتە ئاراستەی قسەکردنی ئەو نیشانەیەکی سۆزی دایکانەیە فەرمان کردنو دەستورداان بەتوانایی ئەو لەبەرانبەر بوکەڵەکەیدا بەڵگەی داواکاری سەربەخۆیی ئەوە. بەڵام ووردە ووردە بەزیادبونی تەمەنو گەورەبون ئەو مرۆڤە لەیاری کردنی سادەو ساکار دوور دەکەوێتەوە هاورێ لەگەڵ گۆڕانکاری ژیان ئیتر یاری دەورانی منداڵی لەزەتەکەی پێشوی نییە کەواتە تێدەکۆشێ تاکو رێگایەکی تازە بۆ کەسبکردنی لەززەت پەیدا بکات گەیشتن بەدەورانی پیاوەتی یان (باڵغ) بوون نمونەی یاری خۆشەویستی منداڵانە لە مرۆڤی(ناباڵغ) کامڵ نەبوو لەبەین ناچێت تەنیا شێوازەکەی دەگۆڕێو گۆڕیویە بەشێوازێککە زیاتر گەشە دەکات لەهەر دەورەیەکی ژیاندا یاری بوونی هەیە بەڵام یاریەکە گۆڕاوە بەشێوازێکی

تر کەخۆی دەردەخات.دەبێت قوماری ناوبنێین یاری گەورەکان کە بریتیە لە شەترەنج، تاوڵە، یاری بە کاغەزی قومار، ئەوە بەبەشێك لەوەدادەنرێ کەواتە لەباسی پەیوەندی یاری‌و هونەر تێگەیشتین کە هونەر شێوازێکی باشتری لە یاری هەیە لە پێناسەی دەرونی مرۆڤ ویستە نارازی بوەکان بەرێژەی میکانیزمە جۆربەجۆرەکان بۆنمونە سەرکەوتن. بەشێوازی ئەدەبی، وێنە، پەیکەرتاشی، مۆسیقا سەرهەڵدەدات‌و گەشە دەکات.

_شاعیر کردەوەکانی وەك منداڵ وایە کەیاری دەکات، ئەو بەجۆرێك کەدڵی بیەوێت دنیایەکی خەیاڵی درووست دەکات دنیایەك کە ئاوێنەی نیشاندانی ویست‌و ئارەزوەکانی ئەوە ئەم دنیایەی ئامادە کردووە بۆئەو زیاتر لە دنیای دەرەوە بایەخی هەیە روی جیاوازی لادراوو گەشەکردنی ئەو لەگەڵ هونەر ئەوەیە کە لەوانەیە رازی بوونی ئارەزووەکانی لە خەوو گاڵتەکردن یا ن سوعبەت کردن یان هەڵەکردن ،بەشێوازێکی راستەوخۆ ، روی خۆی دەربخات، یان بە پشتیوانی میکانیزمی جیا جیا لە جلوبەرگی گۆراو بە تێگەیشتن لە خۆ رێگە بدۆزێتەوە. بەلاّم هونەرمەند ویست‌و ئارەزووە سەرکوتکراوەکانی باشتر گەورە کردووە گەشەی پێداوە دەیباتە بواری سەرکەوتنەوە، یەعنی بەجۆرێکی گشتی ئەم ویست‌و ئارەزوە سەرکوتکراوە دواخراوە ، هونەرمەند ئاراستەکەی گۆریوەو شارێگەی سەرکەوتن پەیدا دەکات.

لێكدانەوەی هونەرمەندو ئەسەری هونەری

بۆ تێگەیشتن لە ناوەرۆكی هۆكاری سەرهەڵدانی چۆنیەتی هونەری، دەبێت تێگەیشتنو ناسینی تایبەت بەكەسی هونەرمەند پەیدا بكەین، بەڵام دەرونگەری ئێمە فێردەكات كە چۆن بەلێكدانەوەی زانستی بنەمای هونەری ڕێگە پەیدا بكەین بە بونو ناوەرۆكی دەروونی هونەرمەند. ماوەیەكی زۆر لەبەر هۆكاری جیاواز ئاراستەی جۆربەجۆر بەرامبەر بە هونەرو هونەرمەندان قسەو باس بوو. بەڵام فرۆید بەئاراستەی توندی دەروونی دەوری دەروونی لە خۆ بێ خەبەر لە كردەوەی بەرز بونەوەیا سەركەوتن ڕێژەی دیاری كراوو پەسەند كراو خرایە بەر باس هەر بەو جۆرە كە خەوی(ئیلهامی)واتە بۆهات لە هێزی دواوە ئاسایی نەبوو بەزمانی لە خۆبێخەبەر دانرا ، هونەریش بە شێوازی كەمێك زیاتر بەرزكراوەلە ئارەزووە سەركوتكراوەكانی هونەرمەند، ناتوانێ شتێكی تر بێت لەو بوارەدا. فرۆیدو (جۆنزۆرانك) هەووڵێكی زۆریاندا بەلێكدانەوەی هونەرمەند ئاساری هونەری ئەوانرۆڵی توێژینەوەی هونەری‌بەهۆی (پیسكانالیزم)نیشاندرا.

(هونەرو ئارامی ئازار)

كاتێك ئاواتو ئارەزوو خواستەكانی مرۆڤ لە چوارچێوەی ڕاستیدا بە ئامانج نەگات دەرونگەری خەیاڵ بە هاواری مرۆڤەوە دێت، مرۆڤ بەهۆی دروستكردنی خەیاڵەوە لە دنیای پڕ لە داوێنی ترسەوە دوور لەئاواتو ئارەزوەكانی جلێكی هەستی لەبەر دەكات، هونەرمەندانی لاواز لە ئابوریدا دەبینین كە لە ناخی

خۆیدا باسی لە گەورەیی‌و ژیانی ئەشرافی کردووە ستایشی ئەو دەکات
شاعیران کە لەژیانی ڕاستیدا یارو هاوسەرێکیان پەیدا نەکردووە لە ناخی خۆیدا
لە نیگایەك لە سەرخۆ دلّی ئارام دەبێتەوە لەزەتێك وەردەگرێت.

هونەرو نەخۆشی دەروونی

بەردەوام لەئیشی هونەرمەندان ،خۆدەرخستن بەشێوازێکی تەواو ئەنجام نادرێ. توێژینەوەو لێکدانەوەی تایبەتمەندی مرۆڤی هونەرمەند کەخاوەنی شەوقو زەوقێکی باشن بەهۆی ئەوەی کرداری تەواو یان ناتەواو ئەنجام درابێ بەشێوازی جیاجیا فەرق دەکات چجای هونەرمەندێك بەهۆی کردەوەی ناتەواوی بەرز بونەوە یان سەرکەوتن توشی لادان‌وشێتی دەبن، بەلام هونەرمەندانێك کەئاساری بەتواناو هەست بزوێن بەدی دەهێنن خاوەن ئازارێکن کەبەو شێوازە ویستو ئارەزوەکانی خۆیان ئارام دەکەنەوەو بەختەوەری دەکەن ، بەلام زیادەڕەوی لە خەیاڵکردن دوورکەوتنەوەی زۆر لە(واقعیەت)ی ڕاستی ژیان کە بەبێ توانایی(من)و دەسەلاتی(ئەو) سەرهەڵدەدات، هونەرمەند توشی نەخۆشی دەروونی دەکات، هەر لەبەر ئەوەیە کەلەنێوان هونەرو خەیاڵکردن‌و شێتی پەیوەندیەکی تایبەت هەیە، هونەرمەند چونکە بۆدنیای هونەری‌و سەرکەوتنی خۆی تێدەکۆشێ ڕوو لە ڕاستیەکان وەردەگێڕێ هەرچی زیاتر دەچێتە ژێر کاریگەری دەروونی لەخۆ تێنەگەیشتو لەدنیای خەیالات کەدروستی کردووە غەرقی دەبێت. ئەو دنیای ڕواڵەتیە وەك ڕاستیەکی خۆشە ویست لێك دەداتەوە جولەی دووبارە بەڕوانگەی تێنەگەیشتوانەو شێتانە بەجۆرێك نیشانەی سەرکوتکەر گەشە دەکات هەر ئەو شێوازە کاریگەری ڕۆحی

ئەو کەلە هۆکاری کاریگەری دەروونی لەخۆ بێ خەبەرە لەهۆکاری دووبارە پێچەوانە دەبێتەوە.

"فرۆید"و"جیتر"لەو باوەڕەدان کەهەرچەند هونەرمەند زیاتر ڕوو بکاتە بەلگەو هۆکار هەر بەو نیسبەتە لەهونەری ڕاستی دوور دەکەوێتەوە بەئاراستەی ئەو مەبەستە دەبێت یەك جۆر هاوکاری لەنێوان یەك نەخۆشی دەروونیو یەك هونەرمەنددا دامەزرێنین. نەخۆشی دەروونی تانەوکاتەی نەخۆشەکە لە هۆکاری نەخۆشیەکەی بێ خەبەرە کە ئازارو ناڕەحەتی سەرەتایی کە بۆتە هۆکاری کێشە لەلای ئەو شاراوە بێت بەلام هەروەها کە لەشێوازی چارەسەردا(پسیك ئەنالیتیك)بەلگەیە بۆ ڕاوەستان لەسەر بنەماو شێوازی نەخۆشی شفای بۆ دێ. هونەرمەند هەروەها لەوانەیە بەبونی تەبعی دەروونگەری لەناتەواوی کێشە دەروونیەکان زۆر دوور نیە.

(بەرزکردنەوە یان سەرکەوتن بەدەمیە، یان بەیارمەتی ئێشو قسە)

بەگوێرەی لێکدانەوەی دەرونگەران بەشێکی زۆر لە لەزەتێك کە کۆمەڵێك پارێزەری دادگا لە ئیشەکەیدا وەری دەگرێت لەزەتی دەمیە کە بەشێوازێکی ناڕاستەوخۆ بەهۆی قسەکردنو پارێزگاری ناڕاستەوخۆ ڕازی دەبێت، پارێزەر حەزدەکات قسە بکات جیاواز لەوەی هەدەفو بەرنامەی سەرکەوتنی دەعواکەیەتی بەسودی خاوەن کێشەکە بەشێك لەو تێکۆشانە دەمیەو لەو وتەیە لەزەت وەردەگرێ لەکۆتایدا هەوڵو تێکۆشانێك کەبەرزکراوەتەوە یان سەرکەوتووە بۆتە پەسەندی کۆمەڵگە.

ئەم فەرمانە لەروانگەی بەشێك لەپێشکەش کارانو بێژەرانی رادیۆو تەلەفزیۆن دووبارە تەئکید دەکات.

بەرزبوونەوەی لەزەتی دەمی پەیوەند بەدەورانی منداڵی

لەدەورانی منداڵ لەکاتی بونیەوە تاکو تەمەنی یەك ساڵو نیو تەمەنی دەمی پێ دەڵێن کەلە تێپەڕبوونی ئەو دەورەیە منداڵ بەبێ ئیرادە لەبواری شیرخواردنو سەرپەرشتی کردنی دایك جگە لەگەشەکردن، هەستێکی لەزەتی تایبەت لەرێگەی دەمییەوە بەو دەدات لەو دەورانەدا، دەمی منداڵ بنکەی لەزەتی ئەوە چونکە بەشێکی مەمکی دایك و مژینی ئەو دووبارە ئەو لەزەتە لەدەمی ئەودا دروست دەکات. کە لێکدانەوەو تێگەیشتنی دەروونی ئەو مەسافەیە ئارەزوویەکی گرنگ بە وابەستەیی‌و پشت بەستن بەکەسانی کە لەوانەیە لەودەورانی ژیانەدا ئەمرو فەرمانێکی ئاسایی بێت، بەلاّم لەحاڵەتێکدا کە ئەو ئارەزووە بەهەموو دەورانێکی ژیاندا پەرە پستێنێ بەواتای بەناوبانگ دەڵێن:کەسایەتی لەمەرحەلەی دەمیدا دامەزراوە، وەها کەسانێك هەروەها تیدەکۆشن لەخاك‌و خۆڵی بەسەرهاتی ژیاندا خاڵێکی پشت بەستنی هەبێت‌و ویست‌و ئارەزووی ئەو لەوەرگرتن، پێدان‌و بەخشینە لەساڵانی دوای منداڵی، ئەو مرۆڤە لەوانەیە جێنشینێك بۆ مەمکی دایکی بدۆزێتەوە کەلەزەتی دەورانی منالّی ئەو دابین بکات.

جگەرەکێشان، قلیان کێشان، بنێشت جوین، ماچکردنی دەستی کەسانێکی تر وەك رێزلێنانێکی زۆر، ماچکردنێکی زۆر،بەلگەیەکە لەسەر بەرزبوونەوەی

ئـارەزووی دەروونـی کەلەتەمـەنێکی گـەورەدا، بەجێنـشینێکی بـاش لەمـژینی شتێك بەلەزەتەکانی دەمی حساب دەکرێن.

بەرزبوونەوە یان لەزەتەکانی سەرکەوتنی نیشتەجێبوون

لەمەرحەلەی جێگیر یان نیشتەجێبووندا کەلە یەك ساڵی تاکو چوار ساڵی بەردەوامە بەشێکی لەزەتی سەرەتایی لەدەمی منداڵدا بەجێگیربوونی ئەو دەگوێزرێتەوە لەوبوارەدا بەشی پەیوەندی قسە بیستن جێگیربوون لەبەرامبەر هاندانو بزوێنەر زۆر هەستیار دەبێت، لەوبوارەدا بەشی پەیوەندی قسە بیستن جێگیربوون لەبەرامبەر هاندانی بزوێنەر زۆر هەستیار دەبێت، کردەوەی بەکارهێنراو بە گرنگی پێدانی زیاترو سەرهەڵدانی تازە ئەنجام دەدرێ.

منداڵ زیاد لەسەرفی پارێزگاری دابین کراو دووبارە لەزەت وەردەگرێ.

-لەتایبەتمەندی دەروونی ئەم بەشە بەردەوامی ئارەزوو پەیوەندی، باوەڕ بەکەسانی عەجولو سەرەڕۆ ئارەزوو بەتێکدانو شکاندنی کەلوپەل بەهەمان ئاراستە، ئەم بەشەیان ناوناوە سادەییو تێنەگەیشتن.

-بەشێك لەمرۆڤەکان ویستوئارەزووە سەرکوتکراوەکان، پێویست بەئاگاداریو پارێزگاری دابینکراو بەشێوازێکی ترخۆی دەردەخات کە جۆری سەرکەوتوو یان بەرزکراوە دەتوانێ لەژیانی تایبەتی بەشێك لەمرۆڤدا ببینێ زۆر شتی جیاواز وەك پارێزگاری، خورما، پاکەتی شقارتە، کۆکردنەوەی کەلوپەلی شازو نایابو کۆن، پاشەکەوت کردنی سامانو دارایی لەبەرخاتری خۆی، کۆکردنەوەی

کەلوپەلو تابلۆی هونەری گۆڤارو پەرتوکی جۆربەجۆر، دەتوانێ جێگەی ویستو ئارەزووە سەرەتاییە سەرکوتکراوەکانیو یاری بەدابینکردنی دەسەلاتو دەست بەسەراگرتنی جێیەك بێت.

-بەئاراستەی مەبەستی ناوبراو تێدەگەین کەجێگیربوون دەتوانێ حالەتێکی تایبەت بۆ قەرەبووکردنەوەوسەرهەلدانی جولەی بەرەو پێش بەرامبەر سەرهەلدانو جولەیەکی تر کەپەیوەندەبەوو لەروانگەی کۆمەلگەدا زیاتر پەسەندکر اوە دابنرێت.

زۆر لەمندالآن ئارەزوویان وایە کەبەتوپی خۆیان یاری بکەنو ئەو بەرن بەرەو ئاراستەی جیاجیا، بەلآم ئەو کردەوەیە بەدژایەتی توندی دایکو باوك بەرەو روو دەبێت یەکێك لەشێوازی نەهێشتنی ئەو ئارستە ئەوەیە کە لەوێدا ئارەزوی ناوبراو بگۆرێ بۆ چالاکیو تێکۆشانی وەکو وێنەکێشانو شێوەکاری.

-لەباخچەی ساوایان مندالێ زۆر ئارەزوی وێنەکێشانی هەیە لەپاککردنەوەو دانانی رەنگ لەزەت وەردەگرن، ئەو جۆرە وێنەکێشانە خۆ دەرخستنێکی سەرەتایی نییەو تەنیا جێگرەوەیەکی سادەو ساکارە بەلآم ئەگەر پەیوەندی مندالێ بەوێنەکێشانەوە بەردەوامبێ بەشێوازێکی ئازادانەو داهێنان بێتە ئاراوە ئەو تێکۆشانە وەلآمدەرەوەی ویستو ئارەزووە سەرەتاییەکانە لەوانەیە لەکۆتایدا بەئارەزوو لەپاککردنەوەو دانان سەربەخۆبێت. لەورووەوەدەلێین، ویستو ئارەزووی داهێنان یان دارشتن لەرێگەی سەرکەوتن بۆ تێکۆشانی بەرزیی کۆمەلآیەتی کەلەوبوارەدا وێنەیەکی گۆراوە.

بەرزبونەوەی ووردبینی

بەرزبونەوەی تەواو لەوردبینیدا، بە زانیاریو دۆزینەوەو داهێنانی زانستی یارمەتی دەدرێت. بەلێكدانەوەو بۆچونێكی تر زانایانو تێگەیشتوان بەگۆڕانو ووردبینی دەربارەی ترسناكبون یان نەبوونی جەستەبەتێگیشتنەوە لەبواری مەبەستێكی بەبەها، پێكهاتەیەكی سەرەتای زەوی، سروشتی كەلوپەلی جۆربەجۆر، سروشتو هۆكاری دەروونیو فەلسەفەو بوونی هەستی ،دەست پێ دەكەن هەروەها بەدوای ئەوەدا سەركەوتو دەبن بۆ دۆزینەوەو پەیدابوونی یاسای تازە لەبواری جۆربەجۆردا. بەبێ بوونی ووردبینی هیچ دۆزینەوەو داهێنانێك ئەنجام نادرێت. لەكاتێكدا ئەگەر ئەو ئارەزووە بەیارمەتی ویژدانو بڕوایەكی پتەولەژێر دەسەلاتا بپارێزین بەرەو ئامانجو بەرنامەیەكی گەورەتر بەرز دەبێتەوە. لەو ڕووەوە سەدەی نۆزدە كەدەستپێكەری ئەو بەرزبونەوەیە بووە ناوی دەنێین سەدەی دۆزینەوەداهێنانی بەنرخ،لێكۆڵینەوەی زانستو پەرەپیدانی نەخشەی بەرامبەر ڕازیبوونی ووردبینی وەلامدانەوەیە بەدیمەنوچۆنیەتیە. ووردبینیو پارێزگاری بەشێوازێكی سەركەوتو یان بەرزبوونەوە دەبێتە هۆكاری دۆزینەوەی ڤایرۆس دروستكردنی پاكەرەوەی دژی هاری، ڕەشی برین وچارەسەری دژی مارانگازی هەتادوایی .

—دووربینیو سەرنجدان بەنوێبوونەوە لەبارەی كەوتنەخوارەوەی سێو، لەدرەخت، بووە هۆكاری دۆزینەوەی راكێشانی زەوی، مرۆڤ بەرێكەوت هەست

دەكات كە تێكۆشانی ئەو بۆ خزمەتگوزاری ماددیو مەعنەویو فەرهەنگی وزەی پێویست كە هاندەری دەستپێكەری سەرەتایی بووە سەری هەڵداوەو، وەرگرتووە، زانایەك كەلەهەولّو تێكۆشانو لێكۆڵینەوەدایە لەبواری كێشەو گرفتە گرنگەكانی مرۆڤایەتی، ئاگادار نییە كە تێكۆشانی ئەو بریتییە لەشێوازی سەركەوتن یان بەرزبوونەوە گۆڕاوە ئی هەستی وردبینیو هاندەرانەی پشكنینی دەروونی ئەوە.

بەدواداچوونو ئاساییكردنەوەی زانستی دیاریكراو شێوازی وردبینیە كە بەپێرەوی هیچ بەرنامەو ئاراستەیەكی سودمەندی تر نییە بەرنامەو بۆچونی زانایەك بوونی شتێكە كە تاكو دەورانی ئەو نادیاربووە، بەرنامەی توێژینەوەی دووبارەبوون لەبەرخاتری خۆویستنە زانست لەوانەیە لەبەر مەبەستێكی بەسود وەك فێركردنو بارهێنان و پیشە بەكاربری بەلاّم تەنانەت لەو بوارەیشدا رەنگە ئارەزوی داهێنان سودی زیاتریپەیوە ندبێت بە بەكارهێنانی

لەسەرتای فرۆكە بۆدەست بەسەرا گرتنی ئاسمان هەڵفڕینی بۆ پشتی هەورەكان داهێنرا، بەمەبەستی سود وەرگرتنی سەربازی یان بازرگانی دروستكردنی فرۆكە بەتەواوی بەدیهێنانی ویستو ئاواتەكانی مۆرڤ سەركەوتنو بەرزبوونەوە بۆ ئاسمانەكان ویستو ئامانجەكانی ریشەداری قولّ كەبەزۆری لەخەونەكانی مرۆڤدا سەرهەڵدەدات، كاتیّ هەست بەسوكی دەكەینو لەزەویدا بەرزدەبینەوە بەرەو ئاسمان هەڵدەفڕین هاندانی ئەو جۆرە تێكۆشانەی مرۆڤ بۆ بەدەست هێنانی هێزو سەركەوتنە بۆ ئازادی لەكۆتو بەند، هێزی ئاساییە كەئەوی لەزەویدا لەراستیەكان هوشیار كردەوە.

-هەروەها كە هونەرمەند لە هاندانی دەروونی بەخەیاڵی خۆی داهێنان دەدات، هاندانی زانایەك لەتێكۆشانیدا دووبارە وردبینی داهێنان بۆ تێگەیشتنی

گومانێکە کە سروشت داینـاوە رازیبـونی ئـەو وردبینییـە بەسـەهمی خـۆی یەکبەرنامەیـە بۆچـونی هونـەر بـۆ هونـەر لەهـەمان کاتـدا لـەبواری زانـستو تێگەیشتن دەتوانرێ بەکاربهێنرێ.

مرۆڤ لەناسینی تازە دووبارە ئەو بیرۆکەیەدەسـەلمێنێ بـۆ تێگەیـشتنی زیـاتری مەبەست روو دەکەینە نوسراوەکانی (روهایم) کەلەیەکێك لە نوسـراوەکانی ئـەم دوایەی خۆیـدا ئاشـکرای کـردووە ، تەنانـەت کشتوکاڵو باخـداریو ئاژەڵداری دووبارە سەرهەڵدانەنەك مەبەستی سودێکی تایبەت، بەڵام بۆیاریو حەسانەوە ئەنجام دراوە. ئەو کارانە لەسەرهەڵدانو سەرگەرمیدا بـوون بـەڵام دوای ئەوانـە بۆ مەبەستی ژیان بـەکارهێنراوە. مـرۆڤ لـەکاتی تێکۆشـانو سـەرگەرمیو یـاری بـــەبێ ئــەوەی مەبەســتێکی هــەبێ سودەزانــستییەکەی ئــەوی ئاشــکرا کـردووە. "رووهـایم"نیـشانی دەدات کـە ریـشەی باخـەوانی دەگاتـە یـاریو حەسانەوە ئەو نیشە لەسـەرەتادا بـەدوای خـەیاڵی زۆردا بـەکار هێنـراوە بـەڵام لەبنەمادا زیاتر بـۆ نیـازو ئارەزووەکـانی سـۆزو خۆشەوسـتی بـوە تـاکو نیـازی ئابوری، ئاژەڵداری دووبارە وەك رێورەسمێك سەرچاوەی گرتووە.

بەرزکردنەوەی گەوریی ودەسەلأتی زیاتر

مرۆڤێك کەویستو ئارەزووی گەورەیی دەسەلأتداری بێت بەپشت بەستن بەمیکانیزمی بەرزبوونەوە، دەتوانن بەشێوەی دەسەلأتدارانو رابەرانی کۆمەلگە ئارەزووە دەروونییەکانی خۆیان لەرێگەیەکی پەسەندکراوەوە بەکاربهێنن، رابەرێك یان پێشەوایەك کە توانای هەبێت بەکەسایەتی و تێکۆشانی خۆی ببێتە جێگەی باوەڕو خۆشەویستی ژێر دەسەلأتەکانی خۆیو چوارچێوەی مرۆڤیو راستگۆیی لەهەمانکاتدا کارو چالاکی دروست بکات کار بەرێوەبەرو بازگەی چالاکی لەیەکەی خۆی زیادبکات، هەرچەندە لەبواری کۆمەلأیەتی دەبێتە جێگەی رێزی کەسانی تر لەروانگەی کەسایەتی خۆی دووبارە ئارەزووەکانی بەرامبەر دەربرینی تواناو دەسەلأت سەلماندنی گەورەیی بەسەر کەسانی تردا دلنیا دەکات، ئەگەر تێکۆشانو هاندانی لەوجۆرە بەباشی بەرزبکرێتەوەپیاوانی ئیداری بەتواناو بەرێزیولات. ئەفسەرانی ئازا کارمەندانی باشو دەست پاك، پێشەوایانی ووردبینو بەقابیلیەت کە کۆمەلأنی خۆی دەخاتە ژێر کاریگەری کەسایەتیو رەوشتی خۆی و پەروەردەیان دەکات وەها مرۆڤێك لێرەدا کەدەبێت رەنجو ئازارەکانی بۆ ژیانێکی باشترو شەفافتر بۆ کۆمەلگا قبولّ بکات. بەهیچ جۆرێك خەمی ئابڕوچونیان نییەو لەبواری دەربرینی دەسەلأتو توانا جگە لە رازیبونی ویستو ئارەزوەکانی خۆی خزمەتکردنێکی بەرچاو دەکات بەکۆمەلگا.

مرۆڤـی خۆپەسـەند کەهـەوڵی گـەورەیی‌و دەسـەلاَت دەدەن چـونکە هـیچ بنەمایـەکی ڕاسـتیان تێدا نییـە بەباشـی دەبنـە گاڵتـەجاری دەوروبـەر ڕەنگـە لەڕێگەی نامەشروعەوە ئـەو دەسـەلاَتە بـەجۆرێکی ناراسـت کەسـببکەن، بـەلاَم کۆمەڵێکی تر بەسود وەرگرتن لە میکـانیزمی بەرزبونـەوە بەهـەوڵ‌و تێکۆشـانی بێوچان دەگەنە مقام‌و دەسەلاَتێك ئیشێکی گـران دەگرنـە ئەسـتۆ لـەو ڕێگـەوە لەگەڵ ئەنجامدانی ئەرکەکەی ویست‌و ئارەزوەکانی خۆی ڕازی دەکات.

بەرزبونەوەی کێشە دەروونیەکان

سەرگەرمی ڕێگەیەکە بۆ بوززکردنەوەی حاڵەتێکی خراپی دەمارگیری فرمێسك ڕشتن نیازو ئارەزوە رازی نەکراوەکان ئەو مرۆڤە دەتوانێ وزەی ئامادەکراو لەڕێگەی باش وەك ئاژەڵداری، باغداری، لێدانی پیانۆ نمونەی ئەوانە بەکاربهێنێ لەو ئازارو کێشانەی خۆی کەم بکاتەوە لێرەدا هەدەفو بەرنامەی نەهێشتنی کێشە ئاڵۆزەکانی دەرونیە، لەوانە یە ئاراستەی گۆڕینی هەڵچونی نابەجێ بەبەشێك لە سەرگەرمیو خۆمەشغوڵ کردنو تێکۆشانی بەسودو دامەزراوەبێت.

هاندانی بەرزگردنەوەی ویستو تەماعكاری

بونی ویستو ئارەزو پەیوەست بە(فەرهود) ئارەزوی ئەشیاو كەلو پەلی كەسێك واتە تالآن خوازی، لەبەشێكی كۆمەڵدا بونی هەیە كەبەشێك لەوانە راستەوخۆ ئەو دارایو سامانە پەیدا دەكەن، بەلآم كۆمەڵێكی تر بە پەنا بردنە بەر میكانیزمی بەرزبونەوە ئەو ویستو ئارەزوەی خۆیان پەرە پێ دەدەن.پێشكەوتنی كێبەركێی بەر چاووقوماربازیو ساختەكاریو چەندین شتی جۆربەجۆر دەتوانێ ئەوە بەنیشانەی سەركەوتنو بەرزبونەوەی هاندانی دزی حیساب بكرێت، كەبەتێكەڵاوی كۆمەڵگا،میوانداری شێوازی گەڕانوسەفرەو سەرگەرمی تێكەڵاو كراوە، بەلآم ئەو جۆرە قوماربازیو ساختەكاریە لە بوارێكی توندو تیژدا كەبچێتە بواری دادو بێدادوتیاچونو دۆڕان لەروانگەی كۆمەلآیەتیەوە نرخی نیەو رێزی بۆ دانانرێ هەر لەبەر ئەوە بەبەرزكردنەوە حیساب ناكرێت.

بەرزکردنەوەی شەرخوازیو دەماری

مرۆڤی شەرخوازو پەلاماردەر کەئارەزوی لێدانو بریندار، یان کوشتو کوشتار لەناخی ئەواندا بوونی هەیە لەوانەیە ئەو هەستە بەتەماشاکردنی ئاسایو تەنیایی کێبەرکێی وەرزشی و ململانێ و کاراتیو کوشت گیریو بۆکس هاوشێوەی ئەوە حیساب بکرێت ئەو کۆمەڵگە لەبواری وەرزشیدا یان لە روی پەردەی سینەما خۆی وەك رۆڵی قارەمانی فیلمەکە یان یاریچیەکی شەرخوازی فیلمەکە دەبینێ لەدنیای خەیاڵدا هاوکات لەگەڵ قارەمانی فیلمەکەدا دەستڕێژی گولله بەسەر دوژمنەکەیدا دەکات. یان بە مشت لە حەریفەکەی دەدات بەم جۆرە تاکو ئاستێك ویستو ئارەزوە شەڕخوازانەکەی خۆی رازی دەکاتو ئارامی دەکاتەوە، بەبێ ئەوەی زەرەرو زیانی بۆ کۆمەڵگا هەبێت هەروەها هاندانی هێرشکردن لەوانەیە بەجۆرێکی یاخی بوون، یان شۆرشو لەخۆبایی بوون سەرهەڵبدات. بەیارمەتی میکانیزمی بەرزبونەوە یان سەرکەوتن دەتوانن لەرێگەی بەکارهێنانی وەرزشیو کێبەرکێدا رازی بکرێت، ئەم گواستنەوەی ووزەیە بەهۆی بەرزبونەوە دەتوانرێت بەگواستنەوەو گۆڕانی ووزەی (هیدرۆ دینامیك)لەتاڤگەی جۆربەجۆر لە هێزو ووزەی ئاو بەهۆی (ژنراتۆر)دەگۆرێت بۆ ووزەی ئەلیکتریکی ئەگەر بەراورد بکەین لەم کاتەدا هێزی سەرەتایە نەمانی ئاوبۆ پەیداکردنی زەلکاوو تێکدان بەکارهێناوەو بەفیرۆ نەدراوە تەنیا بەو هۆکارە بەرز بۆتەوەو بەجۆرێکی تر گەشە دەکاو خۆی

دەنـوێنێ وەرزشـكردنی دەمـارگیریو خـراپ بەرزكردنـەوەی خراپكـاریو تێكدەرانەو تەنانەت پیاو كوشتن هەدەفی ئەمانە، راستیو جدی نییە. تـەنیا خۆ نیشاندانی توانای زیاترە لـە رەقیبەكـەیو سـەرنج راكێشانی ئەوانەیە كە تەماشا دەكەن ، رێگە بەوانە دەدات جوڵەو بەربەرەكانی توندو تیژی لەرێگەی هاوشێوەگەریەوە ئازادو سەربەخۆ بكەن لە وەرزشی وەك مشت لێدانو كوشتی بنەمای سەرەكی ئارەزووە بۆ ئازاردانی بەرامبەرەكەی بە ئاشكرا دێتە بەرچاو لەیاری تاوڵەو شەترەنج.

لەیاری تۆپی پێدا یاریزان ووزەیەكی زیاتر دەدات بەخۆی بۆلێدانی تۆپەكە بۆ داخڵ بوون بۆ گۆڵی بەرامبەرەكەی، لەدوای كۆتایی یاریەكە لە بەرئەوەی تاكو ئاستێك ووزەی یاریزان كەم بۆتەوە ئارامیەك دەدات بە یاریزانەكە.

كاتێك لە خوێندنگە مامۆستا لەگەڵ منداڵێكی بەووزەو دەمارگیر توشی كێشە دەبێت كە پەلاماری كەسانی تر دەدات ئارامو قەراری نییە هەموو زۆریان بۆ دێت بێزار دەبن شت دەشكێنێو پەلاماری دارو دیوار دەدات، دەتوانێ بۆ نەمانی ئەو كێشەیە، شتێك بخاتە بەردەستی ئەو منداڵە بۆ سەركەوتنو بەرزبونەوەی، بۆنمونە پەیوەندی گرتنی منداڵ بەتۆپی پێوە دەتوانرێت بەوجۆرە لە هاورێكانیو كەسانی تر دووربخرێتەوە بۆ تۆپەكە تاكووزەی خۆی زیاترلەتۆپەكەدا بەكاربهێنێت.

"نیچە" فەیلەسوفی بەناوبانگ، لەو باوەرەدایە كەویستو ئارەزوەكانی تێكدەر هێرش بردنی وەحشیانە بۆ ئازاردانی كەسانی تر بەشێوەیەكی یاری وەرزشیو كێبركێی پاڵەوانێتی، سەری هەڵداوەو گەورە بووە شێوازەكەی دەگۆرێت بەو شێوازە بەرز دەبنەوەو سەردەكەون.

ویستی بەرزبونەوەی ناوو ناوبانگ

مرۆڤێك کەبەتەنیا حەزی بەناوبانگ هەبێت بیەوێت ناوی بکەوێتە سەرزاری مرۆڤەکان، یان ڕێبازی براکەی "حاتەمی تەی "ئەو مرۆڤەی بە دڵفراوانی بەناوبانگە دەگرێتە پێش کەدەیویست بەپیسکردنی ئاوی زمزم ناووناوبانگ پەیدا بکات، یان وەك حاتەم لەڕێگەی چاکەخوازی بۆ مرۆڤەکان دەستبەکاربێت بەدڵفراوانیو بەخشینو یارمەتیو هاوکاری هەزاران لەدنیادا ناووناوبانگ پەیدا دەکات.

کاتێك مرۆڤ بۆ ناوو ناوبانگ ڕێگەیەکی تر دەگرێتە بەر. بۆنمونە دەستدەکات بەئیشی خێرخوازی ماڵو سامانی خۆی سەرف دەکات بۆ چاکسازیو کاری مرۆیی دەبنە ئیمام زادەو پیاو چاك یان خزمەتکاری جێگە پیرۆزەکانو خاوەندارێتیان خۆیان تەرخان دەکەن بۆ ئیشوکاری ئاینی، چونکە بەخۆی دەسەلماند بنەمای نیازو ئارەزووەکانی خۆی بەجۆرێکی پاککراوو ئامادەکراو بۆی دژوارو نەگونجاوە بەو شێوە گۆرانکاریەو دیمەنێکی ترەوە کە لەلای کۆمەڵگە پەسەند کراو بێت وەك بیروڕای ئاینیو ئایدۆلۆژیای رامیاری دادەپۆشن تاکو بەسادەو ئاسانی ببێتە جێگەی پەسەندی گشتی، واتە ناوەرۆکی ناخی خۆی دەکاتە جێنشینی بیرو بۆچونێکی تر، بەم جۆرە ڕێبازە خۆی دەکاتە بروا پێکراوی کۆمەڵگا. لەپەنای نیازو ئارەزووە دواکەوتوەکانی خۆیدا خۆی رازی دەکاتو ئارامی بەخۆی دەدات.

بەرزبونەوەی تۆڵەکردنەوە

_کەسانێك کە لەژیانـدا سـەرکەوتو نـابن، بەتایبـەت تێکشکاوەکانی عاشـقی کەدەبنە جێگەی بێ سـۆزو خۆشەویـستی مەعشوقەکەیان، لەوانەیـە بەرێگـەی تۆڵە کردنەوە لە خۆشەویستە بێ وەفاکەیان بەلێدانی چەقۆ بیکوژن هـەر بـەو جـۆرە ویـستو ئـارەزووە خراپـەکانی خۆیـان رازی دەکـەنو قەناعـەتی پـێ دەکـەن. خۆیـان لـەو کێـشە دەروونیـە رزگـار دەکـەن، بـەڵام کۆمـەڵێکی تـر بەپشتبەستن بە میکـانیزمی بەرزبونـەوە یـان سـەرکەوتن بەشـێوازێکی تـر لـەو خۆشەویستە بێ وەفایە تۆڵە دەکەنەوە جۆری پارێزگاری ئەوانـە بـەم شـێوەیە کـە ووزەی ئامـادەکراوی خۆیـان لەرێگـەی سـەرکەوتن لـەبواری خوێندنـدا سـەرکەوتوبن بەلگـەی بـەرزو زانـستی جێگەیـەکی بەرچـاو بـەکاردەهێنن. بەبەدەستهێنانی لێهاتویو لێوەشاوەیی خۆیـان بـەرووی خۆشەویستەکەیاندا دەدەنو دەیسەلمێنن کە مەکانەتێکی باشیان هەیە. کاتێك لایەنی بەرامبـەریان واتە خۆشەویستەکەیان هەستی دەگۆرێو روو پیشان دەدات ئـەوان پاشەکشە دەکەنو داخی دڵی خۆیان بەرامبـەر بـەو بـەبێ رێـزی دەردەبـرن ئـەو جـۆرە تۆڵەیە لەکۆمـەڵگادا نابێتـە هـۆی داخو حەسـرەتی بنەماڵەیـەك یـان خوێنرێـژی دروسـت نابێـت میکـانیزمی بەرزبونـەوەو دەسـتبەکاربوو تـوانی خـۆی لـەبواری خواستو داواکاریەکانی خۆیدا رێنیشاندەر بێت.

بەرزبونەوەی هاندەرانەی دایکایەتیو تێکۆشانی سکێسی

هاندەرانی دایکایەتی بەشێوەیەکی سروشتی بۆ چاودێریو پەرستاری لە منداڵان یارمەتی دراوە، بەڵام بەجۆرێکی نائاسایی ئەوە لەکۆمەڵێك لە ژناندا دەبینین کە ئەو هاندەرانە بەلای چاودێری کردنی ئاژەڵەوە ئاراستە کراوە بەکاردەبرێ بەرزبونەوەی ئەو (تەحریککراوە) بەوورگرتنو پەسەند کردنی ئەو دەتوانێ بە پەرستاریو خوێندن یان فێرکردنو بارهێنانی منداڵانو گەنجان کۆتایی بێت کە ئەو جۆرە سەرکەوتنو بەرزبونەوەیە، لەژیانێکدا کە خۆیان بەخشیوە بەخزمەتکردنو پەروەردەکردنی منداڵان بەرچاو دەکەوێ. بەڵام سروشت لەدوای چلوپێنج ساڵیەوە لەروانگەی بزوێنەری ئاسایی دایکایەتی، ئیتر ئیشیان بە ژنان نییە بەڵام ئەو کۆمەڵە ژنانە دەتوانن سروشت فریو بدەن بۆ هەڵهاتن لەدەست بێ ئومێدی دایکایەتی ئەو بزوێنەرە بە سوود وەرگرتنی باشترو بەنرختری کۆمەڵایەتی، بەختەوەری خۆیان یارمەتیان بداتو لەراستیدا ببنە دایکی نەتەوەو کۆمەڵگا.

ژنێك لەشوکردنا بەدبەخت بووەو سەرکەوتو نەبووە لەوانەیە بەپەرستاری منداڵانو نەخۆشان یان ببنە راهیبو خاوەن پلەو پایەو رازیبونی ئارەزوی جنسیویارمەتی هاندەری دایکایەتیان بدات.ژنێك کەبەهۆکاری چوارچێوەی دەرەکیو هۆکارێکی تری کۆمەڵایەتی نەیتوانیوە تێکۆشانی سکسی خۆی رازی

بكـات. كتـوپڕ لـەبواری پەیـداكردنی یەكـسانی دەروونـیو كەمكردنـەوەی سـەرهەڵدانی بـێ ئومێـدی لەرێگایـەكی تـرەوە تێدەكۆشـێ چـونكە بەناچـاری بزوێنەری ئەو دەبێت لەجێگەكەیدا ئارام بگرێ لەوانەیـە ئـەو بزوێنـەری خـۆی بەرامبەر بە ئاژەڵانی وەك سەگو پشیلەو یان باڵندەی وەك بولبـولو كـەناریو توتی ئاراستە بكاو ئارام بگرێو روو بكاتـە منـداڵانو منـداڵانی خۆشـبوێ بـەم جۆرە لەسودی گشتیدا لـەنێو كۆمـەڵگا بەشـداری بكـات. لەهـەردوو بوارەكـەدا كردەوەی سەركەوتنو بەرزبونەوە جێگەی خۆی گرتـووە، بـەڵام ئیشی یەكـەم بێسود بووە ئیشی دووەم پەسندووبەسودی گشتی كۆمەڵگا بووە.

بەرزکردنەوەی خراپکاریو تێکدەرانە

بەرپرسانی کۆمەڵگا بەدروستکردنی تێکۆشانی بەسود یان پەیداکردنی ئیش‌و سەرگەرمی‌و گەران‌و سەفرە یان پەیداکردن‌و دروستکردنی کێبەرکێی وەرزشی‌و تەماشاکردنی ئەو. دروستکردنی کتێبخانەیەکی جۆربەجۆر دروستکردنی مونەسەسەیەکی گەنجان یان شوێنەوارێکی لەوبابەتە دەتوانێ هێزی تێکدەرانەو شەڕ خوازانە بگۆڕێ بۆ ڕێڕەوێکی تر لەنێو، کۆمەڵگا.

مونەسەسەیەکی لەوبابەتە کە ناومان برد لەوبوارەدا ڕۆڵێکی بەرچاوی دەبێت دەبێتە هۆکار بۆ ئەوانەی خۆیان ناناسن‌و لەخۆیان بێ ئاگان ویست‌و ئارەزووە یاخی بووەکان، هەرەج‌و مەرەج بێ بەندو باری خۆیان لەرێگەی ئەو شتانەوە بەرزبکەنەوە.

بەرزبوونەوە یان سەرکەوتن
بەیارمەتی لەخۆ بوردن لەئیشوکاردا

جاربەجار لەوانەیە مرۆڤ لەبەر نائومێدیو بێ هیواییو دواکەوتویی تێکشکانی لەدەورانی گەنجیو گەورەبوونی تەواو بەتەمەن لەئیشوکارو قسەکانیا دەست بۆ هەوڵوتێکۆشانێکی زۆر بەرێت زۆرترین کاتەکانی ژیانی خۆی تەرخات بکات بۆ ئیشوکارەکانی خۆی بەو هۆیەوە لەدەست هێرشی دەروونیو بێ ئومێدی خۆلابدات .

کەسێك کەهەموو کاتەکانی خۆی تەرخان بکات بۆ ئیشێك شەوو رۆژ خۆی بۆ مەبەستی پێشکەوتنو سەرکەوتنی لەو بوارەدا سەرف بکات سالأنی زۆر ئەوە دوپات دەکاتەوە لەوانەیە توشی کێشەی دەروونی بوبێت لە گەڵ ئەوانەی ((موزمین)) بوونو توشی کێشانی مەوادی بێ هۆشکەر بوون جیاوازییەکی زۆریان نییە، چونکە هەر کەسێك کەبەیانی زوو لەخەو هەڵدەستێ یەکەم شتێك دێتەوە یادیو بیری لێدەکاتەوە ئیشوکارو تێکۆشانییەتی بۆ ئەو مەبەستە بەدرێژایی رۆژ لەوبوارەدا تێدەکۆشێ دووبارە شەو بەبیرکردنەوەی ئەوە خەوی لێدەکەوێ لەخەویشدا دووبارە کێشەو گرفتەکانی رۆژانە دەست بەرداری نابێت.

بۆ ئەو جۆرە مرۆڤانە ئیشەکە لەهەربوارێکدا بێت بۆ ئەو بەرنامەی ژیانە، ئیش بەنرختره لەحەسانەوە، ئیش بەنرخترە لەوجودو بوونو ژنو منداڵ، ئیش

بەنرخترە لەسەلامەتی جەستەیی و دەروونی، ئیش بەنرخترە لەهاتوچۆو سەردانو کەسوکار، سەرکەوتنو بەرزبوونەوەی ئاستی ئیشوکار بەرزترە لەپاریزگاری نرخی مرۆڤیو ئەخلاقی.

ئەو مرۆڤە لەئیشی (میحوەر)دا زەختی زۆر لەژێر دەستەکانی دەکات، فەرمانیان بەسەردا دەدات قسەیان پێ دەڵێ ئازاریان پێدەگەیەنێ لەبەرخاتری سەرکەوتنو پێشکەوتنی ئیشوکارداو سەرکەوتن بەرەو ئیشێکی باشتر، مافی کەسانی کە دەخاتە ژێرپێو مافیان دەخوات، ئیشی زیاتری لەژێردەستەکانی دەوێ ژنو منداڵو حەسانەوە بخەنەلاوە بیری لێنەکەنەوە هەموو کاتەکانیان بۆ ئەوو ئیشەکانیان بۆ ئەو تەرخان بکەن، دەیەوێ ئیشەکانی میحوەری خۆی بەرزکاتەوە دەڵێت: ئێوە ئیش ناکەن من رۆژی ١٨-٢٠ کاتژمێر ئیش دەکەم ئێوە خیانەت دەکەن. ئەو جۆرە مرۆڤانە لەرێگەی نیشاندانی خۆ پەسەندی لەکۆمەڵگەدا مانای ئەنجامدانی ئیشی باشتر بۆ خزمەت بەکۆمەڵگە بەبێ بەزەییانەو دەمارگیری چاوەڕێ دەکات هەریەکەو بەئەندازەی چەند کەس ئیش بکەن بەرێژەیەکی دیاریکراوی کەم دراوو هەق دەست ئیشی ژێردەستە کانی بەکەم حساب دەکات بەردەوام زەختی زۆریان لێدەکات.

-ئەو کەسانەی هەڵچونو کێشە دەروونیەکانیان بەهۆی ئیشکردنەوە کەمدەکەنەوە لەرێگەیەکی باشو دامەزراودا تێدەکۆشن قەرەبووی لاوازیو دواکەوتویی خۆیان بکەنەوە لەوانەیە ئیشەکەیان بەلای بەرپرسانی خۆیانەوە باشو سەرنج راکێش بێت، بەڵام لەلایەن ژێردەستەکانیانەوە نەفرەتو بێزاری سەرهەڵدەدات، ئەوانە روو دەکەنە دژایەتی شاراوەو سەرپێچی کردن.

((خۆبەرزکردنەوە یان سەرکەوتن لەرێگەی ئیشکردنەوە بۆ ئازاردانی کەسانیتر))

•

پەرەپێدانی ئیشی پیشەسازی بەربلاوتر خاوەن پیشەسازیو كارگەكان بەئارامییەكی باشتر دەتوانن ویستو ئارەزوە سەرەتاییەكانیان كە خراپو ناپەسەندە دەربخەن ، كەسانێك كە ویستو ئارەزووی خۆ پەسەندیان هەیە دەیانەویێ مرۆڤ ئازار بدەن لەوانەیە لەرێگەی ئیشی پیشەسازی یان فەرهەنگیو هونەری وزەی زیادەی خۆیان بەكار بهێننو بەتالی بكەنەوە.

-ئەو جۆرە كەسانە ئەگەر نەخوێندەوارین بە ئیشوكارێكی وەك قەسابی دەتوانن سەرپۆش بدەن بەسەر ئەو ویستو ئارەزووە ناپەسەندەی كەهەیانە بیگۆڕن بەئیشكی پەسەندكراو لەروانگەی كۆمەڵگەدا.

هەروەها ئەگەر لەئاستی خوندنو فەرهەنگیدا مەكانێكیان هەبێت تێكۆشانیان بۆ پیشەی پزیشكی نەشتەرگەری، پزیشكی ددان دەتوانن لەوە سود وەربگرن بۆ ئازاردانی كەسانێك كەلەزەتی لێوەربگرن بەهۆی میكانیزمی بەرزبوونەوە ئەو ویستوو ئارەزووەی خۆیان رازی بكەنو ئارام ببنەوە.

لێ وردبوونەوەیەکی تر لەبواری سەرکەوتن

(موبالەغە) واتە زیادەرەوی لەگرنگییەتی بەرزبونەوە بەنەفی کردنی هەموو بونێك حیساب دەکرێ ئارەزووی (سکس) ی لەبەشێکی مرۆڤەکاندا بەهۆی رێگری ئەمەنو بواری کۆمەلآیەتی دەست دەکات بەئیشی لەخۆبایی‌و خۆپەسەندانەی هونەری. بەلآم زۆرجار لەوانەیە ئەو کەسانە لەبواری سکسی دا رازی بکاتو کێشەی نەبێت، بەلآم تەنیا بتوانێ ویستوو نارەزووەکانی لەرێگەی هونەریەوە نیشان بدات لەورووەوە ناتوانین بڵێین ئەگەر ئارەزووی جنسی هەموو مرۆڤەکان رازی بکرێن ئیتر فەرهەنگو پێشکەوتنێك وجودی نییە.

ئێمە لەژیانی کۆمەڵگەی خۆماندا دەبینین لەزۆر دایکاندا کاتی خۆیان لەماڵەوە سەرف دەکەن بۆ پەروەردەو بارهێنانی منالەکانیان جا لەبەرئەوەی بەراستی ئیشێکی باش ئەنجامدەدەن شادمانن ، یان دەبینین کەسانێك تێکۆشانی سەرەتایی خۆیان بەیارمەتی ئەو میکانیزمە رازی دەکەنو بروای پێ دەهێنن جارجار توشی دواکەوتوویی‌و کێشەی دەمار ی دەبن.

–بەتێروانین لەو واهیمەیە دەاتونین پرسیارێکی تر بخەینە بەرباس بۆ ئەوە کەوتینە لێکدانەوەو وەلآم دانەوە.

–ئایا لەهەموو بوارەکاندا میکانیزمی بەرزبوونەوە سودی لێوەردەگیرێ؟

-لەبواری کۆمەڵە کەسێکدا کەفۆڕمی بەرزکردنەوە یان سەرکەوتنیان بەکارهێناوە بەلآم دووبارە دڵخۆش‌و بەختەوەرنین، دەتوانین چی بڵێین؟

-ژ ا.هیدفیلد، لەبارەی ئەو مەبەستەی سەرەوە باوەڕی ئاوەهایە:

١-(مرۆڤ کاتێ دەتوانێ تێکۆشانی سەرکوتکراو، ویستوو ئارەزووە لادراوەکانی خۆی بەرزبکاتەوە کە وەسیلەی سەرکەوتن‌و بەرزبوونەوەی لەبەردەستدابێت)لەوبوارەدا بێ مانابیە کەمرۆڤ بییەوێ تێکۆشانی جنسی لەکاتێکا بەشێوی گرێی دەروونی خراوەتە لاوە یان بەرەشبینی‌و دودڵی تەماشای کراوە بەرەو ئیشێکی داهێنان‌و دۆزینەوە سەرکەوتن‌و بەرزبوونەوە بکات، سەرهەڵدانی هەست کردن پێش ئەوەی بەکاربهێنرێ دەبێ ئازاد بکرێ، "هیدفێلد"دەڵێ: من بەنیشانەی یەك پزیشك بەباشی دەزانم بەدەروونێکی ساخ‌و سەلامەت لەگوناهو تاوان دوور لەهەر عەیب‌و عارێك رووبەرووی سەرکەوتن بم نەك وەك ئەوەی توشی سەرهەڵدانی ناپەسەندو حەرام کراو بووبێت.

٢-هەر جۆەر بەرزبوونەوە پێویستە بەویستو ئارەزووی ئەو مرۆڤە بێت.

-بەشێکی زۆر لەمرۆڤەکان بەهەوڵ‌و تێکۆشانێکی تایبەت سەرکەوتون کەدووبارە هۆکاری رازیبونی ئەوانە، بازرگانێك لەوانەیە بەکۆکردنەوەی سامان‌و دارایی هەست بەلەزەت‌و خۆشی نەکات، ئەوە سەرکەوتنێکی راستی نییە هەرچەند بەلای کەسانێکی ترەوە بەنرخە، چونکە جۆری سەرکەوتن لانی کەم دەبێت رازیبوونی ئەو مرۆڤە دەست بەربکات و بڕوای پێی هەبێت،

-هەستی لەزەت‌و خۆشی باشترین نیشانەو بەڵگەی ئەوەیە کەسەرکەوتن بەشادمانی لەبواری راستیدا سەرچاوەی نەگرتووەو ئەنجام نەدراوە.

بەڵگەی راستی ئەوە تێکۆشانێکە بۆ ئەوەی سەرکەوتنی تێکۆشانو ئارەزوویەك کەهێشتا پەیوەندی هەیە بەکێشەو گرفتی وەلا دراوەوە ئەنجام دەدرێت. واتە لەراستیدا لەپێشدا دەبێت ئە وگرێیە بکریتەوەو ئازاد بکرێ هەرکەسێك دەبێت ریگەی راستی سەرکەوتن بۆ خۆی بدۆزێتەوە سەرنەکەوتن لەو رێگەیە دیارە بەهۆی ئەوەیە کەرێگەی راستی سەرکەوتن ئاشکرانەبووەو نەدۆزراوەتەوە، کەسانێك کەئارەزووی شەڕو خوێن رێژیان هەیە لەوانەیە ببێتە پزیشکی نەشتەرگەری بەناوبانگ بەلاّم نابێتە ئەندازیارێکی باش.

کەسێك کەئارەزووی سەرپێچی کردنی بووبێت ئەوەی خستبێتە پەراوێزەوە لەوانەیە پارێزگارێکی باش بێت لەدادگادا، بەلاّم نابێتە بەرپرسێکی باش لە بانك دا.

٣-هەرجۆرە سەرکەوتنێك دەبێت بۆ کۆمەڵگە بەسود بێت، هیچ فۆرمێکی بەرزبوونەوە یان سەرکەوتن لەوەباشتر نییە کەپەسەند کراوی نێو کۆمەڵگەبێت ئەوکەسە رازی بکات چونکە هەرکەسێك تاکو خۆی بەشێوازێکی باش لەنێو کۆمەڵدا خەریکی تێکۆشان نەبێت دڵخۆشو بەختەوەر نابێت، دەتوانین بڵێین پەسەندی کۆمەڵگە نابێت. هیچ تەمبێ کردنێك بۆ ئەو مرۆڤە لەوە خراپتر نییە کەجێگەی رەخنەو سەرزەنشتی کۆمەلاّنی خەڵك بێت.

٤- ئایا بەسەرکەوتنی ویستوو ئارەزوو بەئەندازەی ویستوو ئارەزووی ئاسایی کەسێتی ئەو دەتوانێ رازیبونێکی تەواو بەدەست بهێنێ؟ دیارە کە(نا)لەبواری سەرکەوتنی هاکەزایی تێکۆشانی سکسی هاندەرانەی دایکایەتی رازیبونی سروشتی ئەو کەسە خۆی کەلەرێگەی دروست کردنی مانەوەی ئەوەوە پارێزگاری منالاّن دەبێ بەکار بهێنرێ ناتوانرێ ببێتە هۆکاری رەزامەندی،

روون‌و ئاشـكرایە كاتێـك تێكۆشـانێك لەرێگـەی ئاسـایی خۆمانـەوە سـودی لێوەربگرین هەروا بەشێكی زۆر لەسەرهەڵدان هەیە دەبێ بەرزبكرێتەوە.

مرۆڤی خاوەن هاوسەر بەشێوازێكی تەواو بەربەست كراو تێكۆشـانی "جنسی" خۆی لـەناخی ئاسایی خۆدا بـەكاربهێنێ لەهـەمان كاتـدا ئـەوەی دەمێنێتـەوە بەرزبكاتەوە دەلیل‌و بەڵگەیەك بەدەستەوە نییە كـە ئەوانـە لەبەشـی هونـەری‌و داهێنان یان ئیشە كۆمەڵایەتییەكانـدا لەكەسانی كـە دواكـەوتوترین، هەرچـەند بەرزبونـەو یـان سـەر كـەوتنێكی زۆری ئـەو تێكۆشـانە هەرچـەند لەمەرحەلـەی دووهەمدابێت، چی لەسەرهەڵدانی رۆژێكـی تـازەدا ئەوانـە لەكێـشەو نیگـەرانی رزگار دەكات‌و شادو دڵخۆش دەبن.

هەروادەبێ ئەوە بڵێین كـە بـۆ بەشـێك لەمرۆڤـەكان لـەزۆر بـواردا، سـەركەوتن‌و بەرزبونەوەی تەواو، باشـترو پەسـەندە، بـۆ نمونـە ژنێـك هانـدان‌و پێشكەوتنی دایكایەتی لەدەورانی منداڵیدا بەهۆی بزوێنـەری دەسـەڵات، ویـستوو ئـارەزووی وەلاخراوەكان یان نەفی كراوەكـان تەنانـەت ئەگـەر لـەكۆ تایـدا بەلێكدانـەوەی دەروونی بتوانین ئەو سـەرهەڵدانە لـەودا ئاشـكرا بكـەین دایكێكـی بـاش نابێـت لەوانەیە شادومانی ئەوە سودێكی كۆمەڵایەتی لەوەدا هەبێت كە وەها ژنێـك لـە تەمەنێكی گەورەیدا هاندانی دەسەڵات پەرسـتی خـۆی لەجێگـەی ئیـدارەكردنی هاوسەرو منداڵەكانی سەرفی ئیدارەو دامەزراوەیەكی گەورە بكات.

هۆکاری سەرکەوتنی فەساد تێکۆشانێکی ناوێت

بەشێکی زۆر لەژنان لە فۆرمێکی تایبەت بەسەرکەوتن نەغرۆ دەبن ڕێڕەوی خۆی بەرەو ئاستێکی خراپ دەبات لەکاتێکدا کەبەردەوام لەئارەزووی شوو کردنو سەرهەڵدانی راستیو تێکۆشانی "سێکس"ی خۆیاندان بەبۆچونی ئەوانە سەرکەوتن بریتی یە لە، بەین بردنی پردو پەیوەندی راستی خۆی لەگەڵ شووکردنو هاوسەریدا، هەروەها لانی کەم لەبیرەوەریاندا بەو شێوازە بەخەیاڵیا هاتووە کە بەهیچ جۆرێك شوو نەکات. ئەو جۆرە بیرو بۆچوونە بەسروشتی ناگونجێ، چونکە تێکۆشانی جنسی لەوە بەهێزترە کەبتوانرێ لەورێگەیەوە ئەو سەرکەوتو بکات. بەرزکردنەوە یان سەرکەوتنی ئەوە لەهەر ڕێگەیەکو بەهەر هۆکارێك بێت بەخێرایی تێکۆشانی بنەڕەتی، حاڵەتی پێویستی خۆی دەدۆزێتەوە بەشێوازێك سەرهەڵدەداتو خۆی نیشان دەدا.

گۆڕان یان گۆڕانكاری

-گۆڕان بریتییە لە گۆڕانی شێواز گۆڕانی تایبەت بە بزوێنەری هەڵچون یان بیروهۆش. بەعیبارەتێكی تر بەهۆی گۆڕان كێشەو ململانێی دەروونی توشی هەڵوێستە دەبێت، لەبواری هەستیو بزوێنەریدا. بەو شێوازە میكانیزمی ناوبراو لەڕێگەی هەستی لەخۆ تێنەگەیشتو یان
لەخۆ بێخەبەر توشی كێشەی جەستەییو بێتوانایی بەمەبەستی راكێشانی سوودو قازانج یان نەهێشتنی زیانو و ئازار سەرهەڵدەدات لەكاتێكا هەستی بەئاگاو تێگەیشتوو لەوە بێ خەبەرو بێ ئاگایە.
-داهێنانی گۆڕان بەهۆی، (فرۆید)ەوە بانگی بۆ دراوە ، ئەو دەیویست نیشانی بدات كە غەریزەی جەستەیی دەبێتە جێگری بیركردنەوەی سۆزو خۆشەویستی، دەتوانرێ ئەوە وەك بۆمبێك بەرامبەر ئەو بیركردنەوەی سۆزو خۆشەویستییە حیسب بكرێت.
گرنگە بوترێ كۆمەڵێك لەمیكانیزمكی "گۆڕان"بەشێوازی میكانیزمی دەروونی گومانینان كردووە ئاراستەی ئەوانە ئەوەیە كە بەكەمێك تەماعكاری لە پارێزگاری جێگر یان كۆڕانكاری دەتوانرێ بەمیكانیزمەكانی دەروونی جۆربەجۆر وەك خرانە پەراوێز، هاوشێوەبوون، جێ گۆڕین، دانانی شتێك لەجێگەی شتێكی تر، سەرهەڵدانی پێداگریوەك سمبولێك تێبگەین. هەرچەند

لەلایەن ئەو بەرگری و پاریزگارییە کێشە دەروونیەکانی مرۆڤ رەتکراوەتەوە سەرهەڵدانی پەیوەند بەودەخرێتەوەپەراوێزەوە، بەلام لەهەمان کاتدا هەڵوێستە تێکۆشانی لاشەیی و جەستەیی گەشەکردن یان سمبولێکی نارەزووە نەفی کراوەکانی مرۆڤە.

مەبەستی گۆڕان، گەورەترین دەوری دەبێ لە (لاڵی) دا هەر لەوێدا هەم ویستی نابەجێ هەم رێگرو رەتکردنەوەی ئەو، یان بەهۆی عەزەلات هێزی ئیرادە یان لەلایەن ئامێرێکی تر دەبوژێتەوە. چاکترین نمونە لەو بوارەدا بریتین لە، ئیفلیجی، لاڵی، ئیفلیجی هێزی ئیرادەو عەزەلات، ئیفلیجی بابەتی پێکەنین و گریان و، لاڵی.بەشێ لەبێ حەواسیوبێ تاقەتی و تێکچونی پێست یان بەشێکی دیاریکراو وەك: کوێری، کەڕی، لاڵی.

- رەوشت دیارە سەرهەڵداوی گۆڕانی ئەوە کە هاندانی بزوێنەری ئەوانە بە تەواوی بێ هۆشن. جوڵە، خواردن، گازگرتن، یان قوتدان، یان بەرگری لەبینین یان بیستن، لەوشیاری و تێگەیشتوییدا سەرهەڵنادەن تەنیا بەهۆکاری بزوێنەری دەمار ی مام ناوەند، یان زیاتر بەهۆی بەرگری عەزەلات یان هێزو بازوی ئیرادە سەر هەڵدەداو خۆی دەنوێنێ.

لەگۆڕەپانی هەستکردن دووبارە نەخۆش بەهۆی ویستو خواستی خۆی لەبارەی بینین یان بیستن بێخەبەرە، تەنیا ئەنجامی هەست واتە (فیزیۆلۆژیك) لەکوێری یان کەڕیدا گەورەدەبێ. هەروەها لەژیانی ناخۆشی رۆژانەدا پەیوەند بەمرۆڤەوە دەبینین کاتێ کە مرۆڤ ماوەیەکی زۆر توشی نارەحەتی و بێزاری و هەڵچوون و مشەوەشی بووە توشی سەرئێشە یان ئازاری گەدە دەبێت ئەو هۆکارە گشتییە کە تێکۆشان و نارەحەتی بێخەبەر جارجار بەجۆرێکی نارەحەتی جەشتەی سەرهەڵدەدات و دەردەکەوێ. هەروەها کاتێ ئەو مرۆڤە

دەكەوێتە ژێر كاریگەری "ترس" سەرهەڵدەدات، ئازارە بچوكەكان هەست پێناكات، تەنیا لەبەرامبەردا گۆڕانی هەڵچونو بەكارهێنانی رەتدانەوە بەجۆرێك نارەحەتی لاشەیی نیشاندەدات هەركاتێ كێشەی سۆزو خۆشەویستی تێكۆشانی مرۆڤ بەجۆرێكی گشتی نارەحەت بكات لەوانەیە ئەو مرۆڤە توشی نەخۆشییەكی راستیو واقیعی بكات. زۆرن لەوانە. زۆرینەی نەخۆشەكان بەهۆی ئازاری لاشەیی دەچنە لای دكتۆر توشی كێشەی سۆزبوون كەبە جۆرێك لەسەرهەڵدانی لەلاشەو جەستەی مۆرڤدا خۆی دەرخستوە ئەوی بەرەو لای پزیشك راكێشاوە.

هەر كێشەیەكی سۆزو خۆشەویستی هەستی بێ خەبەر ناتوانێت راستەخۆ پەیدابێتو خۆی دەربخات، لە ئەنجامدا بەنیشانەی ئازاری جەستەیی مام ناوەند دەگۆڕێ سودێك كەلەودا دەبینرێ ئەوەیە كەسەرنجی كەسانی تر بەزۆری بەلای نەخۆشدا رادەكێشێ. بەوجۆرە دەتوانین بڵێین كە سەرچاوەی بەشێك لە ئازاری جەستەیی كێشەی سۆزو خۆشەویستییە.

ئازارەكان بێزارییەكان، ئازاری گەدە، نەخۆشییەكانی دڵ تێكدانی "سوڕی مانگانە" ی ژنان لەوانەیە بەهۆی كێشەی هەستی بێ ئاگا بەداواكاری دەوروبەر هاتبێتە ئاراوە هەرچەندە لەوانەیە بەشێك لەپەستانی خوێن ئازارەكانی گەدەو دەیان كێشەی جەستەیی لەئەنجامی ئاڵوگۆڕ سەری هەڵدابێ مندالانیش كاتێ نیشانەی گۆڕان واتە گۆڕینی شتێك لەجێگەی شتێكی تر وەك گەورەكان لەوانەدا سەرهەڵدەدات وەك ئەو جۆرە خوێندكارەی شەوی تاقیكردنەوە توشی ئازار دەبن ،یان كاتێ دایكو باوكی دەچنە سەفەر ئەوان ناچارن لەبەر پێداچونەوەی وانەكانیان لەماڵەوە بمێننەوە ئەوانە بەزۆری توشی سەرئێشە یان بێتاقەتیو ئازار دەبن.

هەر لەبەر ئەو هەرجۆرە نارەحەتییەك، لەمندالأندا یان لەگەورەو بەتەمەنەکاندا کاتێ هۆکارێکی جەستەیی نەبێت جارجارە پەیدا ببێت، دەتوانێ هۆکارو بەلگەیەك بێت بە رەتدانەوەی گۆڕانکاری تر بەناچاری دەبێ هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە دوای تێگەیشتن لەوە یارمەتی نەخۆش بدرێ بۆ چارەسەرکردنی.

نیشانەکانی گۆڕان

هەروها کەباسکرا نیشانەی گۆڕان بریتین لە دروستبوونی کێشە لەنێوان ئیشی هێزی بازووی بەئیرادەو بەشەکانی هەست، کەبەهۆی سەرهەڵدانو جوڵەی نەویستراوو پەسند نەکراوو بێ ئاگا پەیدا دەبن، ئەوانە ناسراوی سەرکوتکراون لەهەمان کاتدا دووبارە ئەوانە رەتدەکەنەوە لەروانگەی "فیزیلۆژیك" دەگۆڕێ بۆ بزوێنەری بێ کەڵك کە ئێمە سۆزی خۆمان بۆ ئەوانە باس دەکەین.

وەك: گریان،پێکەنین، سووربوونەوە لەشەرما، یان کردەوەی بەئیرادە جیاوازی نییە، ئیمە بۆ رازیبونی ئارەزووەکانی تێگەیشتنی خۆمان دەکەوینە ژێر کاریگەری بزوێنەری ئەو ئارەزووە، هەوڵدانی تووڕەبوونو هێزی بازوی گونجاو ئەنجام دەدەین، لەکاتی کێشەی دەروونی لەگۆڕەپانی جەستەدا سەرهەڵدانی کتوپڕ پەیدا دەبێت جوڵانەوەی مێشك کە بەشێوازی هەستکردنو بیرکردنەوە دادەمەزرێ، هاندانو بزوێنەرێکی مەرکەزین کە بەهاندانی بازوی بەئیرادە کۆتایی دێت، هەر ئەوسەرهەڵدانە لەبواری بزوێنەری خاوەن بنەماو مانادار، وەك پێکەنینو گریان دووبارە باوەڕ دەکرێ. گۆڕانی (ترس) بەهۆی سەرهەڵدانو جوڵەی بێ ئاگا بەهۆی ئەوەی کە بۆ "من" بێگانەبوون سەرکوتکراون، پەیدا دەبن، لێرەدا کردەوەیەکی میانڕەو دادەمەزرێ، یەك سۆزی بێ تێپەڕین لە رێگەی (منی) بەئاگا دەخرێتەروو، گۆڕانی (ترس)

جێگرەوەی بێ هێزی بۆ ویستوو ئارەزووە سەرکوتکراوەکانە. ویستوو مەبەستێك کەدەتوانێ تەنیا لەرێگەی هەوڵدانو تێکۆشانەوە ئارام ببێتەوەو دڵنیا بێت.

سەرکوتکردن، تێکۆشان بەربەست دەکات وەك سەرهەڵدانێك کەبەهۆی ناهۆشیارانەوە پەیدابووە ناتوانرێ ئازادبکرێ ،گۆڕان بە هاندان درێژخایەن دەبێت. لێرەدا کەنیشانەی بێتوانایی گۆڕاو بەهێزی ئیرادە کەدیارە لەدەسەڵاتی (من) دایە دەبێ.

دیارە بۆ ئەوانەی لێوردبونەوەیان هەیە بەشێوازێکی ئاسایی ئەو هەڵەیە دروست دەبێ کە وادەزانین نەخۆش خۆی توشی ناخۆشی کردووە.

لەپێش فرۆید زۆر لەپزیشکان نیشانەی خراپ بوونی (هستریك)لەرووی دیاریکراوو بینراوە تەماشا دەکەین چونکە هیچ بنەمایەکی ئاشکار بۆ نیشانەی ئەوداهێنراوە پەیداناکرێت، ناچار ئەو بۆچونە پشتیوانی لێدەکرێ لەگرژبونێکی هستریك مێشك نزیك گۆشەی لاشە یان مێشکی هەرێمی دەوروبەری پەیوەند بەو بەبێ ناتەواوی دەمێنێتەوە بەلام توانای جێگرتنی ناتەواو پەیوەند بە ناوەندی بنەرەتی واتە باشترینو گەورەترین ناوەندی مێشك کەجێگەی هاتوچۆی سۆزوبیرە نابێتە هۆی سەرنج، نمونەیەکی کلاسیك نیشانەی داهێنراوو گۆڕان، هێرشێکی گەورەی هستریك کەبەهۆی (شارکۆ) بلاو کراوەتەوە. لەماوەی ئەو هێرشەدا نەخۆش بێئاگایە بەهەموو لاشەیەوە جوڵەی گرژبوون ئەنجام دەدات کەناسینی ناڵەوهاواری نەخۆش نیشان دەدات.

گواستنەوە یان ترانسفۆر

هەروەها كەلەپێشدا بڵاوكرایەوە، وتمان كە هاوشێوەگەری واتە بڕیاردانی بێخەبەرانەی مرۆڤێك لەقاڵبو تایبەتمەندی یەكێكی تردا یان هەستكردنو هاوشێوەبوونی سۆزو جۆرێك ئارەزوو بوون بەكەسێكی تر ئەم هاوشێوەگەرییە قوڵتر لەلاسایی كردنەوەی بەئاگای منداڵە لەسیفەتی سەرنج راكێشی بۆ پیشاندانی دایكو باوكو بوارێكی بێئاگایانەی هەیە ئەو هاوشێوەگەریە بێئاگایە باشترە ئەوە بەسەر هەڵدانی گواستنەوەی واتە "ترانسفۆر" بزانین بریتییە لەهاوشێوەگەری بێخەبەرانە شێوەی كەسێك بەكەسێكی تر پێچەوانە دەبێتەوەو دەگۆڕێ لەكاتی ناسینی گەیشتن بەكەسێكی تازە نیشانەی جێگرەوە واتە جێنشینی ئەو كەسەی كەلەپێشدا هەیەو دەیناسێ هەر ئەو هەستە تایبەتیە كەبەرامبەر كەسی پێشوو هەیبوو دەگوێزرێتەوە بۆ ئەو مرۆڤەی تازە ناسراوە. بەم شێوازە دەتوانین دۆستایەتی یان نەفرەتی بێ بەڵگەی خۆمان بەرامبەر بەكەسانێك كەتازە توشیان دەبین ئاراستە بكەین چونكە ئێمە نەزانانە ئەو كەسانە لەگەڵ كۆمەڵێك لەوانەی لەپێشدا دۆستایەتیمان هەبووە هەستێكی تایبەتیان لەئێمەدا دروستكردبوو، دەكەینە هاوشێوە. ئەو هەستە دەگوێزرێتەوە بۆ ئەو هاوڕێ تازەیە.-كەسێك كەحاكمو دەسەڵاتدارە لەوانەیە ببێتە هاوشێوەی باوكێكی ستەمكار بەو شێوازە هەستی

ناوبراو لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تـر دەگـۆڕێو دەگوێزرێتـەوە. بێگومـان ئـەو مەبەستە وەك مەوادێکی تەقینەوە سەرچـاوەی تێکۆشـانی کۆمەڵـە کەسـانیکە کەبـەردەوام دژی یاسـاو دامـەزراوەی کۆمـەڵگا ڕادەوەسـتن‌و بەربـەرەکانی دەکەن. هەستی شاراوەو نەیارانە کەبنـەمای ئـەوە لـەدەورانی منداڵیـدا سـەری هەڵداوە لەوانەیە لەدەورانی گەورەبوون بگوێزرێتەوە بۆ کەسانێکی تر بەمجۆرە پەیوەندی ئەو کەسە بۆ کەسێکی تر بسازێنێ.

_لەسـەرهەڵدانی دەروونگـەرایی جارجـار بینـراوە کەنـەخۆش بەوپـەڕی پەرێـشانیەوە دڵـی داوە بەپزیـشکەکەی ئـەو حاڵـەتی عاشـقبونەی نـەخۆش بەپشکێنەری دەروونیەکەیەوە دیارە سـەرهەڵداوی ترانـسفۆرە چـونکە لـەکاتی پشکنیندا پەیوەندی لەنێوان نەخۆش‌و پزیشکەکەدا دروستدەبێ.کەبۆ هـەردولا زەروریە لەبازنەی ئەو مناسەبەتە کە نەخۆش هەرچی لەدڵو دەرونیایەتی باسی دەکات ئەو پزیشکە دەروونگەرە هەرچی پێویست بێت‌و بیـەوێت لـەو نەخۆشـە کەسبی دەکات‌و وەریدەگرێ لەو بوارەدا هـەر ئـەو هۆکـارو پەیوەندیـە دەبێتـە شـێوازی (ترانـسفۆر)بەوابەسـتەیو پـشت بەسـتنی تـەواوو بـاوەڕی نـەخۆش بەپزیشکەوە.

بەرهەڵستی سۆز یان سنور بۆدانانی

لەم پارێزگاریەدا مرۆڤ لە توندبونی تێکۆشانی دەروونی پێداویستو تەشویش بەپەنا بردن بۆ جێگەیەکی ئارام (کردار وەرگرتن کەم دەبێتەوە) لەبەر ئەوە لە ئەنجامی بێ بە هرەی و نائومێدی رابردوو هەموو ئێمە فێر دەبین کە هێنانە خوارەوەی جۆری ویستو ئارەزوو سنور بۆدانانی سۆزو خۆشەویستی دەتوانین خۆمان لەگازندەی نارەحەتیو بێزاری بپارێزینو پارێزگاری لێ بکەین. ئەم رەتدانەوەیە لەم رستەیەدا (من تەنیا توانای ئارەزوکردنیشم نییە)بەباشی دەرکەوتووە.بۆنمونە پیاوێك لەهێنانی ژنی یەکەمدا سەرکەوتو نەبوو تاماوەیەکی درێژخایەن ئارەزوی ژنی دووەم ناکات مرۆڤ کەبەرانبەر تۆفانی ژیان سەرکەوتو نەبوو بەزۆری ئەو مرۆڤانەن ساردو گۆشەگیروو بێ موبالاتو کەم سۆزن. لەکاتی بێ ئومێدیو بێئیشی درێژخایەن، زیندانی کردنی هەتاهەتایی زۆر لە مرۆڤەکان هیواو ئاواتی خۆیان لەدەست دەدەن خۆیان تەسلیمی قەزاو قەدەر دەکەن ژیانێکی سنور بۆ دانراو بێ ویستو ئارەزوو وەردەگرن بەو شێوازە خۆیان لەهۆکاری ئازار دەپارێزن. ئەو جۆرە کەسانە لاوازیو دواکەوتویی خۆیان لەئێشی چقڵی پر لەئازار بێ ئومێدی و بێبەشی بەردەوام بەوەرگرتن و پەسەندکردنی هۆکاری رەوشی چونە ناو رەزامەندی هەر شتێك کە دێتە پێش دەپارێزن ، رێگەیەکی تری

بەربەست،دروستکردنیسۆز خۆلادان لە تێکۆشـان و بەربـەرەکانی لەکاتێکدایـە هیوای سەرکەوتنو پیرۆزی بۆ مرۆڤ لەوانەدا کەمە.

بۆنمونە ئەگەر بزانین لە یاریەکدا سەرکەوتو نابین یا لەتاقیکردنەوەیەك یان لـە دەورەیەك سەرکەوتو نابینو وەرناگیرێین. بەهیچ جۆرێك بەشداری ناکەین ئابەو شـێوازە خۆمـان لـە هەسـتکردنی نابـەجیّ خـۆ بەکـەم زانـین کـە لەئـەنجامی سەرکەوتنی کەسانی تردا بەسەر ئێمەدا دەسـەپیّ دەپـارێزین. ئـەم پارێزگاریـە تەنانەت لە گەڕانو سەفرەو ئیشی مرۆڤدا رۆلێکی دەبێت، چونکە لەوانەیە ئـەو مرۆڤـە تـەنیا ئیـشێك دەستنیـشان بکـات کەبـەبیّ دژایـەتی بێـت یـان خـۆی بەرپرسـی راسـتەوخۆی تێکـشکانی چـاوەروانکراو نـەبێت. ئـەو پارێزگاریـە لەکاتێکـدا ئەگـەر بەشـێوازێکی ئـارام سـودی لیّ وەربگـیریّ ئـەو مرۆڤەلـەئازارو بێـزاریو بـیّ ئومێـدی دەپـارێزیّ، بـەلاّم بـەکارهێنانی زیـادەرەوی لـەوەدا ، لەبـەژداری کردنـی ئەولـە چـونە نێـو بـواری بەتوانایـدا لـەرووی ژیانـەوە دوور دەخاتەوە ئەو لەبەرامبەر بوونو رێکەوتا بیّ ئەنجام دەبێت.

دورگەوتنەوە

ئەگەر بەشی زۆری جیاوازی کەسایەتی خاوەنی پەیوەندیو یەکیەتی نەبن. ئەو مرۆڤەبۆ رازیبونی ویستو ئارەزوەکانی لە میکانیزمی بەشکردن یان دوورکەوتنەوەو سودوەردەگرن، لەم کاتەدا بەشێك لەکەسایەتی کە سەرچاوەی هەستی زۆری نارەحەتی هۆشو بیرن لەو جیابونەوە.چونکە دەستەی جیاواز دەستدەکەن بە تێکۆشان کەسایەتی دووەم تەواو دەکات کەخاوەنی شعورو تێگەیشتنێکی هۆشیارو بە ئاگان کە جیاوازە لە شعوری بەئاگای سەرەتایدا دەبێتە هۆکار ،کردەوەیەك کە شعوری راستی ئاگای لەوە نییە ئەو شعوری دووەمە "مۆرتین پرێس" ناوی لێناوە "کوگانیش" لەو جۆرە رەتکردنەوە پەیوەندیە (سۆزو عەقڵ)پاساو هێنانەوە، هەموو میکانیزمەکانی (دیفاعی)واتە پارێزگاری "من" رۆڵێکی گەورە دەبینن، بەلاَم مەبەستی ئێمە لێرەدا سۆزی ئاراستەکراو بەمەبەست، رۆڵێکی بنەرەتیە لەو پارێزگاریە، واتە دوورکەوتنەوەو برینی پەیوەندی نێوان(عەقلوسۆزە)بەشێوازێك کە کێشەی سۆزو خۆشەویستی لەرێگەی پەیوەندی بەشێك لە باوەرو دانانی رێگەوشوێنی تێگەیشتو لەبارەی ئەوانەوە سوك دەبێ، بۆنمونە بازرگانێکی ساختەچیو بێ ویژدان لەوانەیە ببێتە(مونمین)واتە پیاو چاك لە نوێژو رۆژو بەردەوام بێت، ئەو مرۆڤە بۆئەوەی ئەو رێزو تایبەتمەندیەو بەرهەڵستە گشتیە بەباش نیشان بدات ،، لەوانەیە خۆی فریو بدات کە ئاگای لە کردەوە خراپەکانی خۆی نییە کاتێك

پێویستی ئەو پارێزگاریە پەیوەندیەکی لەخۆ بێخەبەرانەی هەیە لێرەدا جۆرە حاڵـەتێك یاشـێوازی بیرکردنەوەیـەك لەشـێوازی بیرکردنەوەیـەکی تـر جیـا دەبێتەوەو دابەشدەکرێت.

_یـەکێك لەسـادەترین جیابونـەوە یـان پەیوەنـدی رێگـە رۆیـشتن لـەکاتی خەوبینینـدا لـەم حاڵەتـەدا کـە ئـەو مرۆڤـە ئاسـاییە نوسـتووە بەشـێك لەوانـە بێتەوەی ئاگادارین رێگەیەکە ئـەو بەسـەر دارو دیـوارو بەرزاییەکـدا تێدەپـەرێت ئیشێکی سەختو دژوارە کە لەکاتی بەئاگایدا هەرگیز ناتوانێ ئەو ئیشە بکات.

_ نوسینی بێ ئیرادە واتە لاشـعورو، فـیرار ،هـەروەها کەسـایەتی جـۆر بـەجۆر دووبارە دەبێت لە شێوازی (ئینفیکاك) حیساب بکرێت.

لەحاڵەتێکی زیادەرەوی ئەو پارێزگاریە، جیاوازی تەوا و لە(من)دا دەبینین لە نەخۆشی دەروونـی (اسـکیزوفرینی) لەوانەیـە نـەخۆش لەکاتێکـدا خـاكو خـۆڵ کۆدەکاتەوەبەبێ موبالاتی بیخاتەبەرچاو بۆنمونەکەسەرۆکی ولأتێکە بەجۆرێکی ئاشـکرا شـێوازی لەیـەك تـرازانو (انفکـاکی)تـەواو وەك نەخۆشـی، لـەوجۆرە مرۆڤانەدا رەوبە رو دەبین.

دامەزراو یان جێگیرکردن

بەشێکی جیاجیای کەسایەتی مرۆڤ لەسەرەتای منداڵیەوە دەبێ بەگۆرانی لەسەرخۆ "بالغ" واتە تەواو، تەماشا بکرێت، کاتی گەشەکردنی کەسایەتی لەئاستێکدا هەڵوێستە دەکات لە ئەنجامدا کەمێك لە بەشێکی ئەواندا بەبێ بونی هاوشێوەو هاوکاری پێویست. پێنەگەیشتو دەمێنێتەوە، بینای بزوێنەرو هەستی کەسایەتی لەئاستی ناتەواو توشی هەڵوێستە دەبێت، ماوەی بەینی حاڵەتی "بیولۆژیك"و سەربەخۆیی بزوێنەرو هەستیار دروست دەبێت ئەو هەڵوێستەیە تەواوکەری کەسایەتی، بەشێك لەشێوازەکەی کە مرۆڤی"بالغ " واتە تەواو پێگەیشتو بەشێك لەگۆشەیەکی پێنەگەیشتو نیشان دەدات، هەڵوێستە یان دامەزراو یاجێگیربوی ناوە، بۆنمونە ئەگەر ئەو مرۆڤە لەحاڵەتی شیری تێپەڕیۆ لەرێگەی خواردنو زمانی خۆیەوە لەززەت وەربگرێت بەلاّم ئارەزوی ئەوەی هەبێت وەك دەورانی منداڵی لەو ئاستەدا چاوەروانی کەسانی تر بێت دیاردەیەکە دەڵێن ئێستا لەئاستی شیریدایە. هەروەها خۆ گرتنەوەو حەسودی زیاد لەپێویست. نیشانەی مانەوەی کەسایەتی لەئاستی جێگیربوون دەزانین. خاڵی بنەرەتی ئەوەیە کەبەشێوازێکی تەواو بێ بەشیو بێ ئومێدی یان رازی بوونو بەرێوەچوونی باش بەجۆرێکی گشتی سەرفکردنی وزەی دەروونی زیاد نەپێویست لەهەریەکێك لە بواری گەشەکردندا لەوانەیە هۆکاری

دامەزراوی کەسایەتی لەوبوارەدا ، شێوازی پاشەکشە یان دواکەوتویی بەوردی دروستبکات.

–بیروبۆچونی جیاواز لەبواری هۆکاری ئەو سەرهەڵدانەدا هەیە.

لەبارەی یەکێك لەو بۆچونانە دامەزراندن بەهۆی تاقیکردنەوەیەك، کە رازیبـونی ئارەزووی توندو تیژ لەو دەورەدا پەیدابووە ئەو مرۆڤە بەزەحمەت دەتوانێ لەو دەورەیە خۆ لابدات بەبۆچونێکی تر دامەزراندن بەهۆی بێ ئومێـدی تـەواو بـۆ ویستوو ئارەزوو لەو ئاستەدا دێتە پێش.

–لەروانگەی قوتابخانەی دەروونزانی شێوازی سەرکەوتن هەڵوێـستەی"لیبیـدو" لەپشکنینی بـواری جۆربـەجۆردا ،جێگیربـون پێـی دەڵـێن (لیبیـدو) بەبۆچـونی دەروونزانی لیبیـدو دەبێـت لـەبواری جیاجیـای ژیانـدا ئـەوە بـەزنجیرە بـەرێوە بەرن:

یەك: لەزەت وەرگـرتن لـەخۆ. ئەوماویـە منـداڵ لـەوزەو پارچـەی لاشـەی خـۆی لەزەت وەردەگرێ، ئەوماوەیە لەکاتی لەدایك بوون تا تەمەنی دوو ساڵییە.

دووەم: خۆشەویستی خۆی ئەو ماوەیە دوو تا چوار ساڵییە.

سێیەم: عەشق‌و خۆشەویستی بـۆ دایـك‌و بـاوك ئـەو ماوەیـە لەچوار تـا حـەوت ساڵییە.

چوارەم: ماوەی شاراوە واتە نادیار لەحـەوت تـا دوانـزە سـاڵییدایە، لـەوماوەدا ئامانجی دیاریکراو بۆبونی خۆشەویستی بوونی نییە.

پێنجەم: عاشق بوون بەهاورەگەز ئەوماوەیەی لە دوازنە بۆ شانزە ساڵییە.

شەشەم: عاشق بوون بەرەگەزی جیاواز لەشانزە سـاڵی بـەرەو ژوورە، بۆنمونـە کەسێك کەماوەی عەشقی لەگەڵ خۆی بەرێ نەکردبێ لیبیدوی ئەو لـەو بـوارەدا هەڵوێستەی کردووە یان کەسێك کـە دوای(بـاڵغ) بـوون واتـە گەیـشتە ئاسـتی

پیـاوەتی خۆشەویـستیو عەشـقی بەرامبـەر رەگـەزی جیـاوازی خـۆی نـەبێت، لیبیدوی ئەو لەئاستی ئەو ئارەزووەدا دامەزراو ماوەتەوە.

پوچەڵکردن یان پوچەڵکردنەوە

"بەرگری" پوچەڵکردنەوە بۆ چاکردنەوە بوو یان(نەفی)دورخستنەوەی بیروبۆچون ، یان کردەوەی ناپەسەند دارشتنی بۆ کراوە دروست وك ئەوەیە کەئەو مرۆڤە بابەتێك یان زمانێك بەهەڵە بنوسێت بۆ راستکردنەوەی ئەوە کاغەزەکە بەئامێری پاکەرەوە پاك بکاتەوە یان بەواتای فرۆید پوچەڵکردنەوەی میکانیزمێکە بەسەر بنەمای ئەو مرۆڤە بۆ لەبەینبردنی سەرهەڵدانی ئیشی خۆی دەست پێدەکات بۆ ئیشێکی تر، پاساو هێنانەوەو پەشیمانی خۆراگری، نارەحەتی، هەموو شێوازێکی جۆر بەجۆر بۆ پوچەڵکردنەوەو (نەفی) کردنی کردەوەی پوچ‌وبێبنەمایە .

-پوچەڵکردنەوە لەپەرەوەردەی سەرەتاییەوە دروست دەبێت، کەلەو ئاستەدا منداڵ والێدەکرێ پاساو بهێنێتەوە داوای لێبوردن بکات یان قەرەبووکردنەوە بکاربهێنێ کردەوەی ناپەسەند لەبەین دەچێ، منداڵ دەتوانێ بە پشتیوانی دووبارەی دایك‌و باوك،بۆ پاکسازی رابردووی دووبارە دەستدەست بەکاربێت بەهۆی کاریگەری ئەو پەروەردەیەوە منداڵ تەماشا دەکات، دەتوانێ بەپەشیمانی لەتاوان یان تۆڵە کردنەوە لەتەمێ کردنی توندتر پارێزراوبێت بۆنمونە منداڵ بەرونی تێدەگات بەخۆپارێزی لە تاوان دەتوانێ لەتەمبێ کردنو رەتدانەوە خۆبپارێزێ،لەلایەنی ترەوە ئێمەیان فێرکردووە کەبەرهەمی کردەوەکانی خۆمان وەردەگرین. بۆیە هرەیەك لەئێمە رێگەیەکمان گرتۆتەبەر بۆ پوچەڵکردنەوەی هەڵەو تاوانەکانی خۆمان بۆئەوەی خۆمان لەتەمبێ کردن بپارێزین. مێردێکی بێوەفا بۆ ژنەکەی دیاری‌و هەدییەیەکی زۆر دەکرێ

بازرگـانێكی ساختەچـی شـتی زۆر دەكـات لـەبواری خێرخوازیـدا. دایكێـك كـە منداڵەكەی لەخۆی دوورخستۆتەوە كەلوپەلی یاری زۆری بۆ دەكڕێ وەك دەڵێن: سەری دەشكێنێ بەڵام گوێز. دەكاتە كۆشییەوە.

یان حەرام خۆرێك كەنەزرێك دەكات، رێورەسمێكی ئاینی باش بەكار دەهێنێت یـان مامۆسـتایەك لـەكاتی تاقیكردنـەوەدا پرسـیارێكی قـورس دەكـات كەخوێندكارەكان تێك دەشكێن، بەڵام لەكۆتاییدا چەند نمرەیـەكی بـاش دەدات بەوان لەمیكانیزمی پوچەڵكردنەوە سود وەردەگرێ.

كاتێ ئێمە هەستدەكەین كە تەنیارێگەی پوچەڵ كردنەوە، كەم كردنـەوەی ئـەو هەڵـەو تاوانـەی توشـی بـوین، خـۆراگری تـەمبێ كردنـە دەبێـت بـەباوەڕهێنانو وەرگرتنی تەمبێ كردنی خۆمان ،خۆمانپاك و خـاوێن بكەینـەوە ئـەو جەریمـەو تاوانانە بـەو هۆیـەوە لەبـەین بـەرین. كەسـانێك دوای چـەندین سـاڵی جەریمـەو تاوان لەبەردەم پۆلیسدا تاوانەكەی ئاشكرا دەكات تاكو تەمبێ بكرێ لەوبوارەدا رێزێكی كەسایەتی تازە پەیدا بكات، زۆرن لەوانە.

لەوانە یە لەلایەن كۆمەڵێك لەمرۆڤەكان هەستی تاوان ئەوەندە تونـدو تیـژ بێـت كە رێگـە چـارەیەك بـۆ پوچـەڵ كردنـەوەی پەیـدا نەكات،لـەهۆكاری ئـەوڕەنجو ئازارەی لەوبوارەدا توشی بوە دەست دەبات بۆ خۆ كوشتن .

پوچەڵ كردنەوە بنەمای پاراستن و پەیوەندی ئەخلاقی مرۆڤ و پارێزەری رێـزی كەسایەتیەو بە یـەكێك لـە بـەها باشـەكانی پارێزگـاری حیساب دەكـرێ. ئـەم پارێزگاریە بەتایبەت بـە پاسـاو هێنانـەوە، دورخستنەوە، سـەنگەرێكی بـەهێز لەبەرانبەر خۆ بەكەم زانین و هەستی تاوانە. بەڵام لـەلای هەنـدێ لەنەخۆشـانی دەروونـی واتـە دەمـارگیر، ئـەم پارێزگارییـە بەشـێوازێكی زیـادەڕەوی بـەكار دەهێنرێ.

هه ستکردن و گه‌ڕانه‌وه به‌لای خۆته‌وه

میکانیزمێکی پارێزگاری گرنگی که ، ئازاد کردنی جموجوڵی نابه‌جێ له‌ڕێگه‌ی گه‌رانه‌وه‌ی ئه‌وانه له‌دژی خۆت. ئه‌و ئیشه دووباره هاوشێوه‌ی دورخستنه‌وه کاتێ به‌کاردێ که شێوازی سه‌رکوتکردن له‌ئیشه‌که‌ی خۆیدا سه‌رکه‌وتوو نابێت. بۆنموونه ئه‌گه‌ر جوڵانه‌وه‌یه‌کی خراپ تێنه‌گه‌یشتوو، به‌ره‌و شتێکی خۆشه‌ویست، نه‌توانرێ سه‌رکوت بکرێ، لێره‌دا که بۆ (من) شایانی وه‌رگرتن نییه له‌وانه‌یه بگه‌ڕێته‌وه نێو ده‌رونی ئه‌و مرۆڤه، بۆ به‌رگری له‌ده‌ست درێژی جوڵانه‌وه‌ی نابه‌جێ له‌مه‌به‌ستێکه‌وه بۆ مه‌به‌ستێکی که جێگۆڕکی ده‌کات، ئه‌و قسه که (من) له‌و بێزارم و نه‌فره‌تی لێ ده‌که‌م. بۆ (من) قابیلی وه‌رگرتننیه ده‌ربڕینی (من له‌خۆم بێزارم و بێز له‌خۆم ده‌که‌م) ده‌گۆڕێ به‌ڵگه‌ی ئه‌و گۆڕان و حاڵه‌ته بریتیه له تاوانو گوناحێك که به‌هۆی هه‌ستێکی نابه‌جێ به‌رامبه‌ر مرۆڤێکی جوان و خۆشه‌ویست سه‌ری هه‌ڵداوه‌و په‌یدابووه. گه‌ڕانه‌وه‌ی ئه‌و جۆره هه‌سته بۆناخ یه‌که‌م ده‌بێته هۆی ئارامبوونه‌وه‌ی هه‌ستی تاوان هه‌روه‌ها جوڵانه‌وه‌ی نابه‌جێ ئازاد ده‌کات.



جوڵانه‌وه‌ی (گروتنیك) دوباره ده‌توانێ له‌لا یه‌ن کمرۆڤێکه‌وه به‌ره‌وئه‌و بگه‌ڕێته‌وه ڕه‌تدانه‌وه به‌رامبه‌ر بێ ئومێدی حاشا کردنی عه‌شق ده‌بێته هۆی زیادبوونی قه‌ره‌بوو کردنه‌وه (ناریسیم) .تازه گه‌یشتبووه ئاستێك بێ هوده هه‌وڵی دابوو ڕێزی کۆمه‌ڵایه‌تی به‌ده‌ست بێنێ به‌هۆی ڕێکه‌وتێك له‌گه‌ڵ مرۆڤێکی ڕۆشنبیرو به‌ڕێز له‌فارغۆنێکی قیتارا چاویان به‌یه‌ك ده‌که‌وێ، ئه‌و تێده‌کۆشێ

بەپێدانی جگەرەیەك کەپاکەتەکەی گران بەهایە دەست بە ووتو وێژ بکات. ئەو پیاوە بەرێزو ناودارە لەوەرگرتنی ئەو جگەرەیە خۆ دەبوێرێ. جگەرەیەك لەپاکەتی ئاسایی‌و هەرزان بەها لە گیرفانی خۆی دەردەهێنێ ،تازە لەوێدا بیر لەو شتە دەکاتەوە، ڕوودەکاتە ئەو پیاوە زانایە و دەڵێ (ئاغا من لەو ئیشەی تۆ تێ ناگەم تۆ لەوجگەرە هەرزانە (دەکێشی) تەماشای من بکە چی جۆرە جگەرەیەکی گران بەها دەخۆم: جوانترین جلوبەرگ لەبەردەکەم، سواری چاکترین ئەسپ دەبم، موختەسەر هەموو ڕیزێك بۆ خۆم دادەنێم، بەڵام لەخۆم زیاتر کەس ڕێز بۆ من دانانێ.

گەڕانەوە ، جولانەوەی نابەجێ و ڕشبینی دژ بەخۆت ڕۆڵێکی گرنگ لە بێ ئومێدی دەبینێ . گەڕانەوە لەبێ هیوایی عەشق بەرامبەر بە خۆت میکانیزمێکی بەنرخە بەتایبەت لەکاتی سەرهەڵدانی نەخۆشیدا ، خۆت بە گەورە بزانی بەرانبەر بەو سەرهەڵدانە ئەویش زۆر دەبینین لە کەسانی خاوەن باوەردا.

خۆراگری

ئەم میکانیزمە سەرهەڵدانە بەدژایەتی قوڵ و پان و بەرین کە ئەو مرۆڤە لەپێناو زانیاری بەویستو ئارەزووەکانی و بیرەوەریە نەفیکراوەکانی خۆی دەردەبڕێ. بەهۆی ئەو میکانیزمە، لەوە بیرهێنانەوەی بیرەوەری ناوبراو بۆ نێودەسەڵاتی بەئاگا لەخۆ ،ریگەنەدات، هەرلەبەر ئەوە خۆراگری نیشانەی ئەوەیەکە لەویژدانی مرۆڤدا هۆکارێکی سەرکوتکراو لەگەڵ نەخۆشدا لێپێچینەوەدەکات لەودا وادەکات هەرچی بەزمانیدا دێت بەبێ وەستان باسی بکات یا کاتێ پزیشك بۆ یارمەتی یازانیاری لەسەر ئەو مەبەستە تایبەتیە چەند پرسیارێکی ئاراستەدەکەن، دەردەکەوێ کە باسکردنی نەخۆشی، کاتێ دەوەستێ و بەربەست دەبێ، یان بێدەنگو بێ دەسەلاتی ،هەراسانیو گرژی لەودا دەبینرێ باسکردنی مەبەستەکە تەفرەدەدرێ بەجۆرێك خۆراگری لەخۆی نیشان دەدات. گرفتو بەرگریەکان، دەبێتەهۆکار کە لە داواکردنی باسکردنی ئازادانە، نەخۆش کتوپڕ بێدەنگ بێت توشی خەجاڵەتی یا بێزاری و تەفرەدان بێت. ئەو شێوازە (فەرۆید) ناوی لێ ناوە خۆراگری تیۆەری سەرکوتکردنی خۆ ی لەسەر ئەو بنەمایە دارشتووە. شایانی باسە کە تێگەیشتنو لێك دانەوە هۆکاری خۆراگری نەخۆشەکان، دەتوانرێ بە کلیلێك بۆ دۆزینەوەی ناوەرۆکی لەخۆبێخەبەر دابنرێ.

ڕەتکردنەوە

ئەم کۆمەڵە لەتێکۆشانی قەرەبوو کردنەوە کە بەمەبەستی کەم کردنەوەی باری تاوان و هەڵەکانی ڕابردوو بەکار دەهێنرێ پێی دەوترێ ڕەتکردنەوە، بەهۆی ئەو میکانیزمە، مرۆڤ هەوڵ دەدات کە بەتێکۆشانی ڕەتکردنەوەی ڕێرەوی ناڕاستو، خیانەت ،بەجۆرێکی گشتی تاوانو هەڵەکانی شێوازی نوێ کردنەوە بووە. میکانیزمی ڕەتکردنەوەو نوێ کردنەوە میکانیزمی پڕپاگەندەیە. ئەم میکانیزمە کاتێ لەهەستی تاوان و گوناهو جەریمە سەرچاوە دەگرێ، لەوانەیە بە ئارمانی، هاندانی بنەڕەتی لەژیانی مرۆڤدا خۆبنوێنێ ، بۆ نموونە مرۆڤێك کە خزمەت کاری کەسانێکی کەیە ماوەیەك لەکاتی خۆی تە رخان دەکات بۆ خزمەت کردنو ئارامی و ئاسایشی ژیانی ئەوان و خزمەت بە هاونەوعانی خۆی دەکات، ئەو ئیشە بە جۆرێك هیلاکی و ماندووبوونێکی زۆر ئەنجام دەدات لەوانەیە دەستی بردبێ بۆ میکانیزمی ڕەتکردنەوە.

ئەگەر میکانیزمی (ئی عادە) واتە ڕەتکردنەوە شێوازی زیادەرەوی نەبێ بەشێوازێکی سوکو سادە هەستکردن بە گوناهو تاوانی لەخۆ بێخەبەر لەخۆدا پەیدا ببێت ، لەوانەیە هاندانێك و بزوێنەرێك بۆ پەیدابوونی ڕەوشتی دا واکراو لەومرۆڤەدا سەرهەڵبدات.

تێگەیشتن ، سنوردانان بۆ سۆزو خۆشەویستی ،لەرێ لادان، پچرانی روانگەی خۆشەویستیە ،لەبەرانبەر سەرهەڵدانی بەدیهاتنی ئازارێك بۆ نموونە خەمی مردنی یەکێك لەخۆشەویستتان بەوتنی ئەوەی (تەمەنی خۆی سەرف کردبوو)یا

(بەبێ هیچ نەخۆشیەك مرد) یا لەکاتی مردنیا بەتەواوی نورانی بو بو)یادەڵێ بەڵای کتوپڕ لەچوارچێوەی (ویستی خوایە) بەوەکەمدەکاتەوە.

(یا دەڵێ ویستی خودا وای کردبوو) والێکی دەداتەوە، هەروەها بەبینینی ئەو لەوانەیە هۆکارێکی سادەو ساکار بێ بۆ پاشەکشەکردنی سۆز وخۆشەویستی، لەبەرنامەی ئێمەدا، یاهەستکردنی گوناه لەهۆکاری پێچەوانەی رەوشتی خۆی بەپشت بەستن بەو بنەمایەکە (واتای ئیجابی یان سلبی) لەفەرهەنگە جۆربەجۆرەکاندا نیسبەتی کەم بکەینەوە.

بەزۆری باسکردنی ئەو وشەیە بەسادەیی (دەبێ ئێمە زیاتر ئیش بکەین) یادەبێ خۆمان چاك بکەین بەشێکی زۆر لەهەستی تاوان کە هۆکاری کردەوەی ناپەسەندە لەبەین دەباو نایهێڵێ.

(قەرەبوکردنەوە یا جێگۆڕین، یادانانی جێگرەوە)

جێگروە بۆ خۆشەویستی کە جێ گۆڕینە کەمیك باسی لێوە کرابوو شێوازی جیابوونەوە بەمیکانیزمی ناوبراو باس کراو ووتمان قەرەبووکردنەوە جۆرێك رێکەوتنە بەو کێشە ئاساییانەوە ، زۆر کات کەسێك کە هەستی ناتەواوی و لاوازی لەبوارە تایبەتەکاندا دەکات ، تی دەکۆشێ ئەو هۆکارە لەبواری شتێکی کەدا بەتوندی قەرەبوو بکاتەوە جارجار مرۆڤ کە لەڕاستیدا لە چەند بوارێکدا لەکۆمەڵە کەسانێکی کە لاوازترو بێ تواناترە تێ دەکۆشێ بەبێ بەرنامەیەکی دیاری کراو دەست لەئیشێك هەڵبگرێ و بچێتە سەر ئیشێکی کە بەهیوای ئەوەی لەکۆتاییدا ئیشێك پەیدابکات سەرکەوتنی تیا بەدەست بێنێ بەڵام چونکە توانای سنوردارە ، لەزۆر بواردا توشی تێك شکان دەبن کە نەتیجە هەستکردنی لاوازی لەودا زیاتر دەبێت و قوڵتر دەبێتەوە هەروەها خوێندکارێك

خۆی بۆ تاقی کردنەوە ئامادە نەکردووە ئەو پرسیارانەی بۆی دانراوە بەوتـەی پڕوپوچ و بێ بنەما وەڵام دەداتەوە قەرەبوو کردنەوەی بەکار هێناوە.

نموونەیـەکی کـە، کەسـێك لەجێگەیـەك بەمـەجبوری دەبێـت کڕنـوش بـەرێ و ملکەچی فرمان بێ و ئیتاعەت بکـات. بـەڵام لەماڵـەوە تونـدو تیـژەو دکتـاتۆری بەکار دەهێنێت .

–پەنابردن بۆ دەواو دەرمانی(موسەکین) ئارامکەرەوە خواردن و خواردنەوەی مەوادی بێهۆشکەر جار جار بەشێوازێك لەگۆڕانکاری حساب دەکرێت.

بەکار هێنانی شاردنەوە

مرۆڤێك شێوازی شاراوە بەکار بێهێنێ، مرۆڤێك کە لەبەرامبەر داواکاری کەسانی تـر بەتوونـدی بەرهەڵـستی بکـات لـەو کردەوەیـەدا جارجـار بەشـێوازێکی زیـادەڕەوی دەبێـت کـە لەئـەنجامی ئـەوەدا ئـەوەی خـۆی ئـارەزووی نیـە خۆدەبوێرێ و . بەبۆچوونێکی کە شێوازی شاراوە یا (نەفی) دورخراو بـەجۆرە پاشەکشەیەکی (عیناد)واتەپێداگری حساب دەکرێ .

–ئەم میکانیزمە بۆ بەدەستهێنانی سەرنجی کەسانێکە یـا پارێزگـار ی و بـاوەڕ بەخۆبوون بەکار دەهێنرێت ، شاردنەوە بەشـێوازێکی جیاجیـا وەك نـەخواردنی نان ، قسەنەکردن ، هاوکاری نەکردن، سەرپێچی لەفەرمان ، جارێك ئیشی باش بەپێچەوانەی ئەوەی کە چاوەڕوانی لێی دەکرێت سەرهەڵدەدات.

–کردەوەی شاراوە لەمنداڵدا کێشەیەکی زۆرە چونکە بـەهۆی یارمـەتی دانـەوە کە هۆکارێکە بۆ گەشەکردن (استیقلال) سەربەخۆی خۆی رادەگەیەنێ.

–کردەوەی شاراوەی توندوتیژ لەخوێندکارانی زانکۆدا زۆر بەرچاو دەکەوێ.

ئەوانـە هـەوڵ دەدەن دژایـەتی هومـوو شـتێك بکـەن . ئـەو بەبەڵگـەی تایبـەت مەندی و هەستی دەروونی و تەمەنی خۆی ،بەرانبەر بەوانەو مامۆستاو فێرکـارو یاسای زانکۆ سەرپێچی دەکـات، بـۆ نموونـە یـەکێك لەکچەکان خوێنـدکارێکی وشیارو زیرەکو بەتوانا کاتی تاقی کردنەوە بەرانبـەر بـەخۆی بەفـەرز کـراوو دا سەپاو دەزانی لە کاتی تاقی کردنەوە دا بەتوندی تورەبو پارچە کاغەزەکـەی

بەسپیەتی دا بەمێزەكەی مامۆستاداو لەژوورەكە چووەدەر پاش كەمێك لەو كێشەیە، پەشیمان بوو لای سەیربوو كە بۆچی ئەو ئیشەی كرد چونكە ئەو دەیوست دەرەجەیەكی باش بەدەست بهێنێ.

كردەوەی بزوێنەر

یەكێكی كە لە هۆكاری ئاسایی پارێزگاری (من)لەبەرانبەر هاندانی بێگانە، بریتیە لە هاندانی كەسانی تر بۆ نەیاریو دژایەتی بەرانبەربەخۆت، ئەو ئیشەدەماریەی كە مرۆڤ بەیاساوو یەكسانی خۆ دەردەخات و خۆدەنوێنێ لەنەتیجەدا ویست و ئارەزووی توندوتیژ ئازاد دەكرێ بەبێ ئەوەی سەرچاوەی ئەوەی كە لەناخی ئەو مرۆڤەدایە بناسرێت لەو بوارەدا گرژی و دەماری مرۆڤ بەشێوازێك لە وەلام دانەوەی ئاسایی ، گرژ ی لە كەسانی كەدا خۆ دەردەخا .

جیابوونەوە یان خۆلادان

لەم میکانیزمەدا بیروباوڕ لەپەیوەندی هەستوو سۆز جیادەبێتەوە، بۆ نمونە، ئەگەر هەواڵی مردنی خۆشەویستێك بدرێ بەکەسێکی سادە، لەروانگەی سۆزەوە نارەحەتەو بێزار دەبێ، لەکاتێکا بۆبەشێك لەو نەخۆشانەی توشی نەخۆشی درێژخایەن بوون لەوانەیە روو نەدات جیابوونەوەی کردەوەو بیرەوەری هەستوسۆز هۆکاری سەرهەڵدانی حاڵەتی بێ موبالاتیە و گوێ پێنەدان؟

میکانیزمی جیابونەوە دەبێتە هۆکار کەبەتێپەڕبوونی کاتو زەمان ، بیرەوەری بەئازار، ئیتر ئەو مرۆڤە نارەحەتو بێزار نەکات.

(بەشێك پەیوەند بەخۆ زانینەوە)

لەم میکانیزمەدا، مرۆڤ کەسێکی تر یان بەشێك لەلاشەو جەستەی کەسێکی تر وەك (سومبولێك) بەپارچەیەك لەجەستەی خۆی دەزانێ، بۆ نمونە منالێکی شیرەخۆر وادەزانێ کەمەمکی دایکی بەشێکە لەجەستەی ئەو.

تەواوبو.